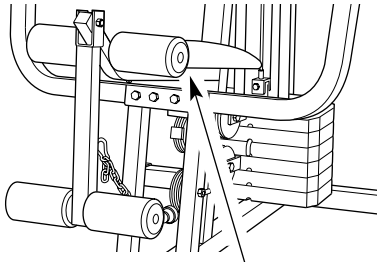
WEIDER 8510®

N°. du Modèle WESY87100
N°. de Série_____
(Ecrivez le Numéro de Série sur la ligne ci-dessus).



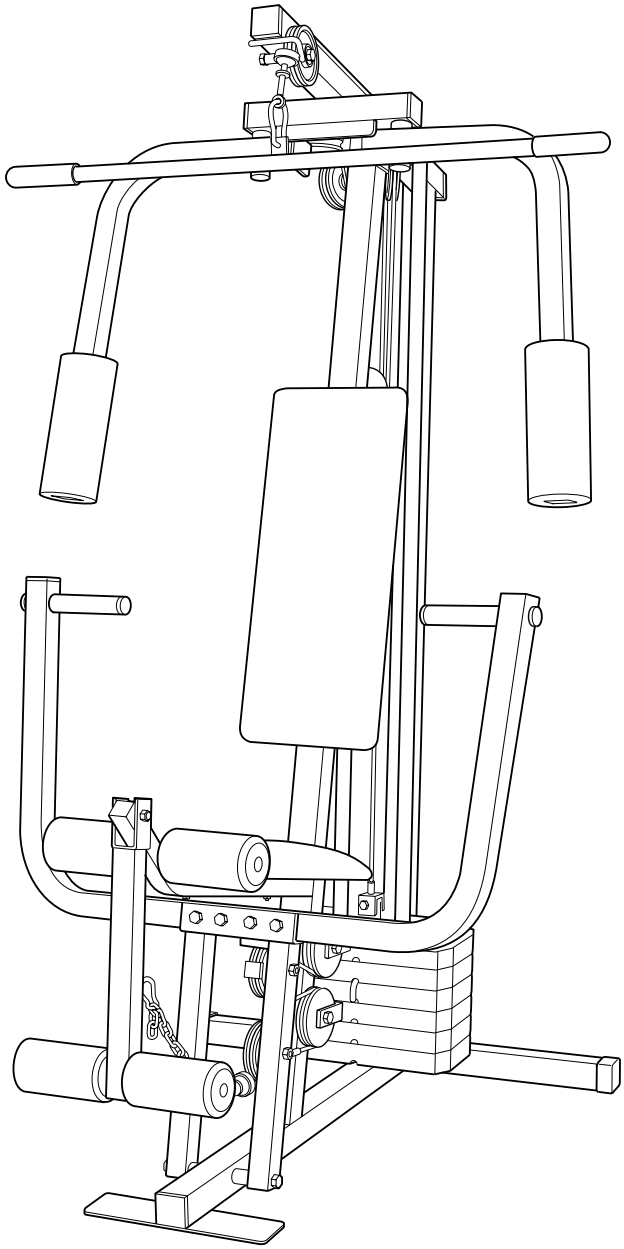
Autocollant du N°. de Série (sous le siège)

VOUS AVEZ DES QUESTIONS?

Si vous avez encore des questions, veuillez contacter le magasin où vous avez acheté cet appareil.

ATTENTION: Veuillez lire attentivement tous les conseils ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser le home gym system. Conservez ce manuel pour références ultérieures.

CLASSE H C
Produit de Sport



MANUEL DE L'UTILISATEUR

TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS 3
AVANT DE COMMENCER 4
ASSEMBLAGE 5
AJUSTEMENT 17
LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN 20
DIAGRAMME DES CÂBLES 21
LISTE DES PIÈCES 22
SCHÉMA DÉTAILLÉ 23
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT . . . . . .Dernière Page

Remarque: Un TABLEAU D'IDENTIFICATION des différentes pièces se trouve au centre de ce manuel de l'utilisateur. Veuillez enlever ce TABLEAU D'IDENTIFICATION du manuel avant de commencer l'assemblage.

CONSEILS IMPORTANTS

AVERTISSEMENT: Afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les conseils suivants avant d'utiliser le home gym system.

1. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du home gym system soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.**

2. **Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur et la littérature accompagnant ce manuel avant d'utiliser le home gym system.**

3. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencer des exercices de retour à la normale.**

4. **N'utilisez le home gym system que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le home gym system de manière à protéger votre sol.**

5. **Vérifiez et serrez toutes les pièces fréquemment. Remplacez immédiatement les pièces usées.**

6. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du home gym system.**

7. **N'approchez pas vos mains des pièces mobiles.**

8. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**

9. **Placez vos pieds sur le repose-pieds lorsque vous faites des exercices qui pourraient faire basculer le home gym system.**

10. **Ne rétractez jamais le exerciseur pour bras, l'exerciseur pour jambes, la barre de tirage ou la courroie en nylon lorsque vous soulevez des poids car ces derniers retomberaient violemment.**

11. **Inspectez les câbles chaque fois que vous utilisez le système de poids. Assurez-vous que les câbles soient bien enroulés dans la gorge des poulies à tout moment. Si les câbles ont du mal à coulisser quand vous vous servez de l'appareil, arrêtez-vous et vérifiez que les câbles soient enroulés dans les poulies. Remplacez tous les câbles tous les deux ans.**

12. **Décrochez la barre de tirage de son support à chaque fois que vous ne vous en servez pas.**

13. **Attachez toujours la goupille de verrouillage et bloquez le guide de poids quand vous ne vous servez pas du home gym system (référez-vous à la page 18).**

14 **Ce home gym system est conçu pour être utilisé dans votre maison. Le home gym system ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

AVIS IMPORTANT: Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

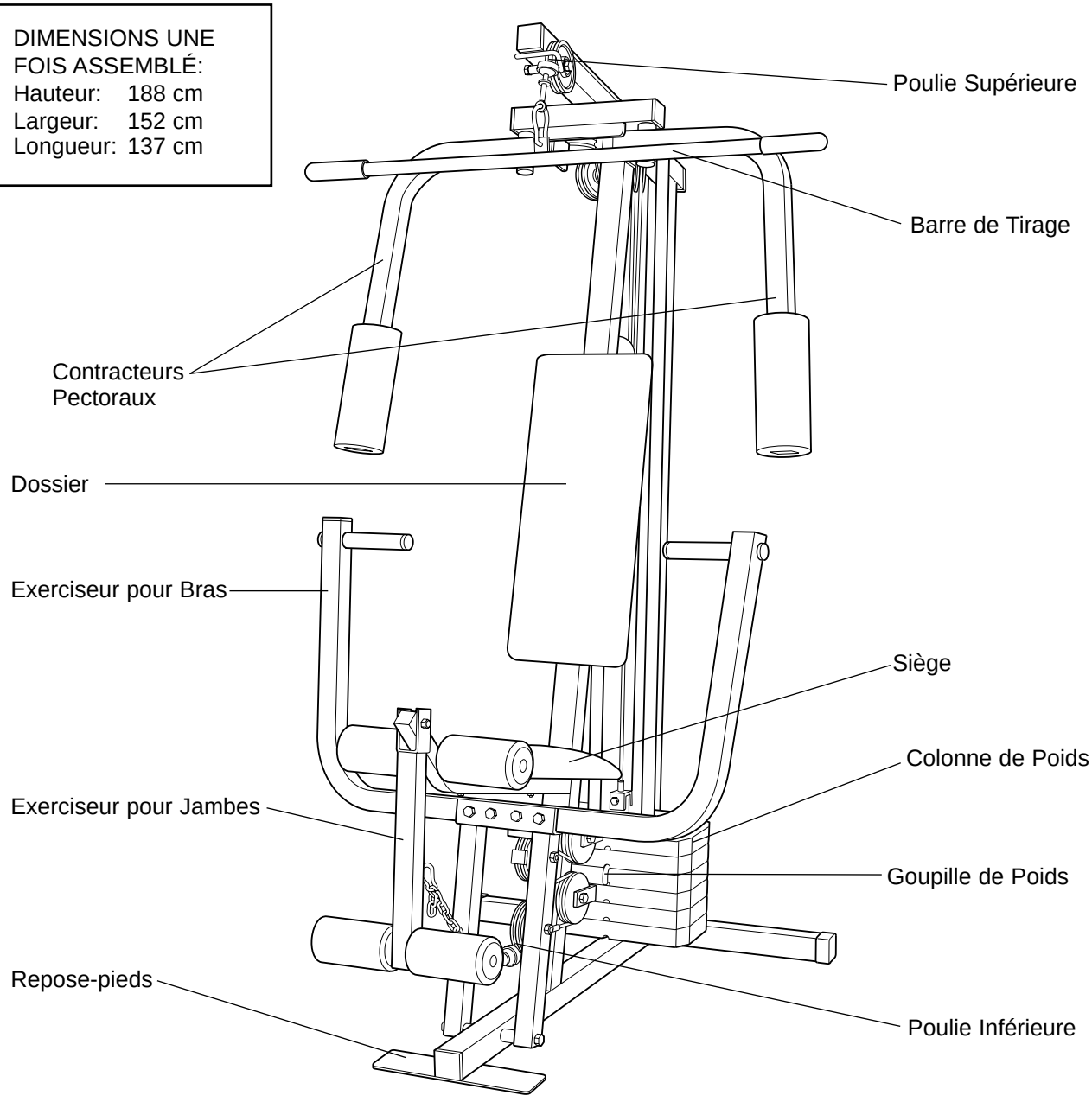
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le WEIDER® 8510 Home Gym System. Le WEIDER® 8510 offre une sélection d'exercices de soulèvement de poids spécialement créés pour développer chaque groupe de muscles de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le WEIDER® 8510 vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le WEIDER® 8510 Home Gym System. Si vous avez des questions concernant le home gym system, contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil. Le numéro du modèle est le WESY87100. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le WEIDER® 8510. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.

DIMENSIONS UNE FOIS ASSEMBLÉ:
Hauteur: 188 cm
Largeur: 152 cm
Longueur: 137 cm

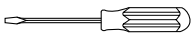
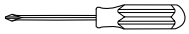


ASSEMBLAGE

Avant de commencer à assembler, veuillez lire les instructions suivantes avec attention:

- Disposez toutes les pièces du WEIDER 8510 sur une aire dégagée de tout encombrement et retirez tous les papiers d'emballage. Ne jetez pas les papiers d'emballage avant d'avoir fini d'assembler le WEIDER 8510.
- L'assemblage est divisé en quatre étapes: 1) l'assemblage du cadre, 2) l'assemblage de l'exerciseur pour bras et contracteur pectoral, 3) l'assemblage des câbles et des poulies, et enfin 4) l'assemblage du siège et du dossier. Les pièces pour chaque segment sont emballées séparément. Attendez de commencer chaque étapes avant d'ouvrir les paquets d'emballage des pièces.
- Pour l'identification des petites pièces utilisées lors de l'assemblage, **utilisez la TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES, qui se trouve au centre de ce manuel de l'utilisateur.** Notez bien: Certaines pièces peuvent être pré-assemblées pour des raisons de transport. Si l'une des pièces n'est pas dans le sac de pièces, vérifiez bien qu'elle n'ait pas été pré-montée.
- Lorsque vous assemblez le home gym system assurez-vous que toutes les pièces soient orientées comme indiqué sur les schémas. Serrez toutes les pièces lorsque vous assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.

LES OUTILS SUIVANTS (NON-INCLUS) SONT NECESSAIRES À L'ASSEMBLAGE:

- **Deux (2) clés à molette**
- **Un (1) tournevis standard** 
- **Un (1) tournevis cruciforme** 
- **Un (1) maillet en caoutchouc**
- **Un lubrifiant quelconque tel que graisse, vaseline, ou eau savonneuse vous seront aussi nécessaires.**

L' assemblage sera plus facile si vous avez les outils suivant: Un jeu de douilles, des clés ouvertes ou fermées.

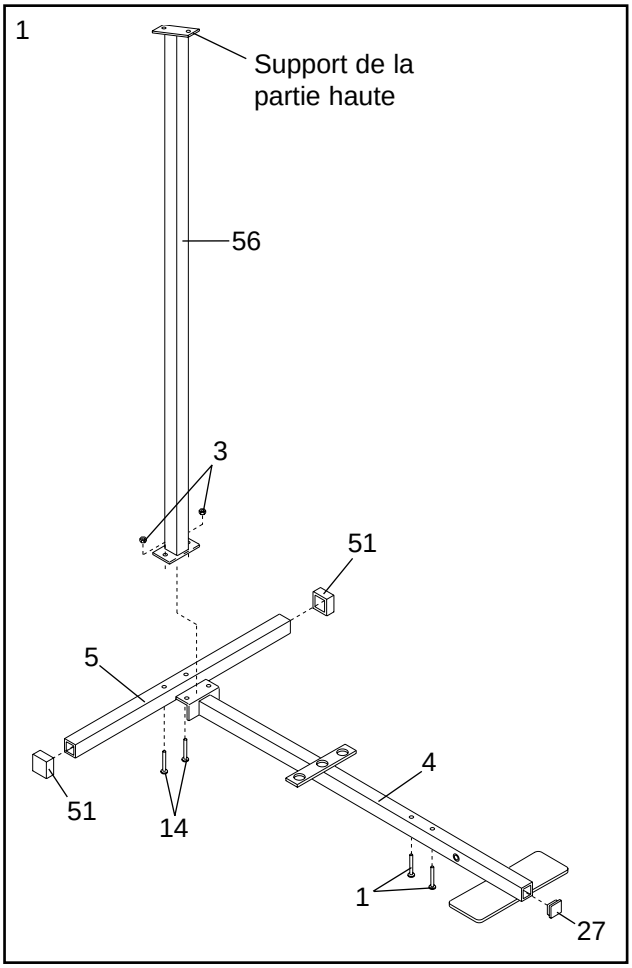
ASSEMBLAGE DU CADRE

1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu et compris toutes les informations ci-dessus.**

   Enfoncez un Embout Femelle Carré de 2" (51) sur chaque extrémité du Stabilisateur (5). Insérez un Embout Mâle Carré de 2" (27) sur l'extrémité de la Base (4).

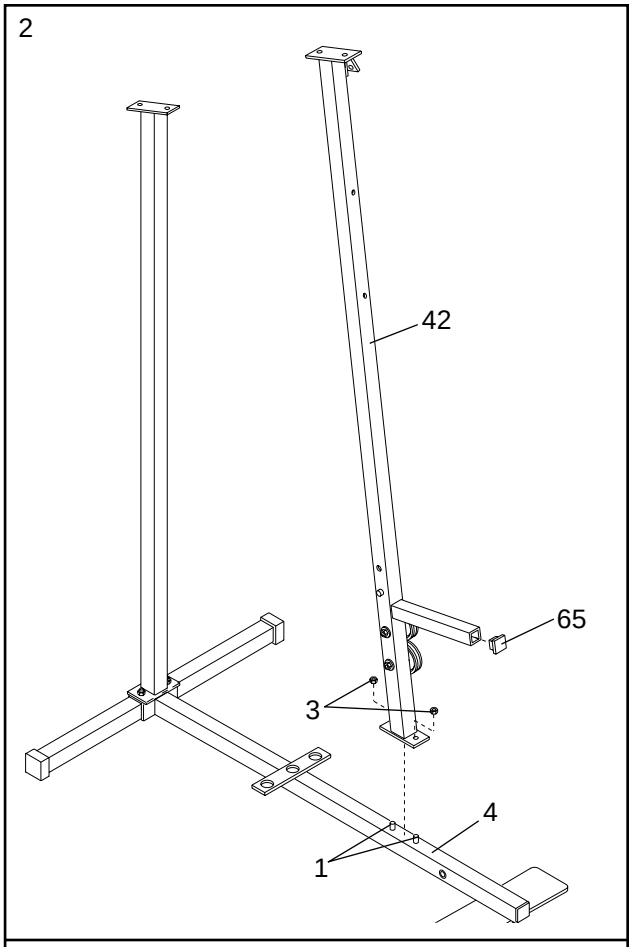
   Insérez deux Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 3/4" (14) dans le Stabilisateur (5). Insérez deux Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (1) dans la Base (4).

   Glissez la partie indiquée de la Base (4) sur les Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 3/4" (14) du Stabilisateur (5). Glissez le Montant Arrière (56) sur les Boulons de Carrosserie. À la main, serrez un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16" (3) sur chaque Boulon de Carrosserie. **Le support sur la partie haute du Montant Arrière devrait être sur le côté indiqué sur le schéma. Ne serrez pas tout de suite les Écrous de Blocage en Nylon.**



2. Faites glisser le Montant Avant (42) sur les Boulons de Carrosserie de 5/16” x 2 1/2” (1) dans la Base (4). Serrez à la main un Écrous de Blocage en Nylon de 5/16” (3) sur chaque Boulon de Carrosserie. **Ne serrez pas les Écrous de Blocage en Nylon de 5/16” tout de suite.**

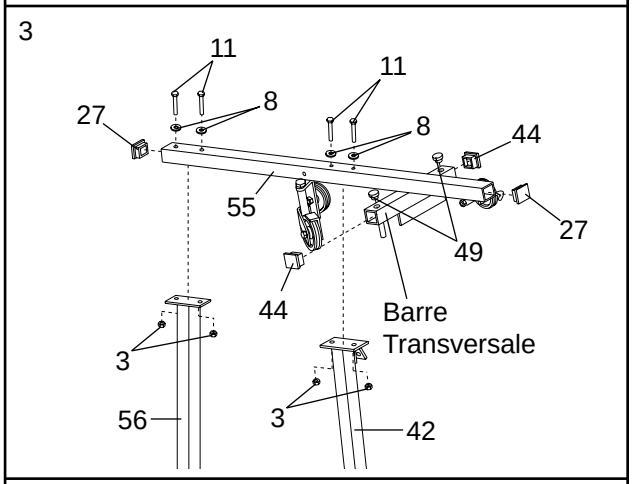
   Insérez un Embout Mâle Carré de 1” (65) sur l’extrémité du Montant Avant (42).



3. Insérez un Embout Mâle Carré de 2” (27) sur chaque extrémité du Montant Supérieur (55). Insérez un Embout Mâle Carré de 1 3/4” (44) sur chaque extrémité de la barre transversale sur la partie supérieure du Cadre. Insérez un Embout Mâle Rond de 1” (49) sur le dessus de la barre transversale.

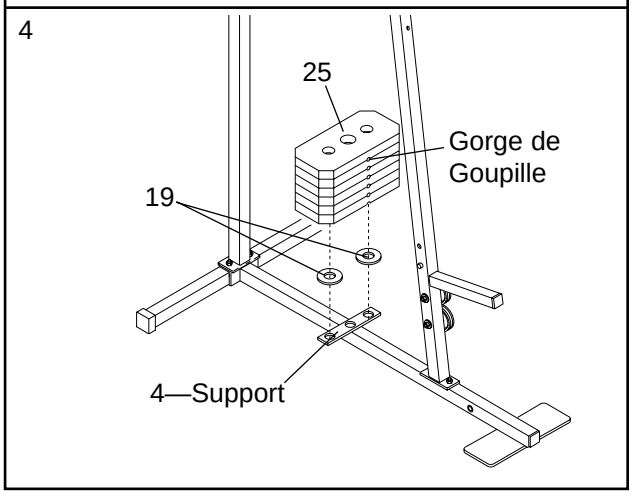
   Attachez le Montant Supérieur (55) au Montant Avant (42), et au Montant Arrière (56) avec quatre Boulons de 5/16” x 2 3/4” (11), quatre Rondelles Plates de 5/16” (8), et quatre Écrous de Blocage en Nylon de 5/16” (3).

   Serrez tous les Écrous de Blocage en Nylon utilisés dans les étapes 1 à 3.



4. Placez deux Coussins de Poids (19) sur le support de la Base (4) comme indiqué.

   Empilez six Poids (25) sur les Coussins de Poids (19). Assurez-vous que tous les poids soient tournés de manière à ce que les gorges de goupilles soient sur le même côté.

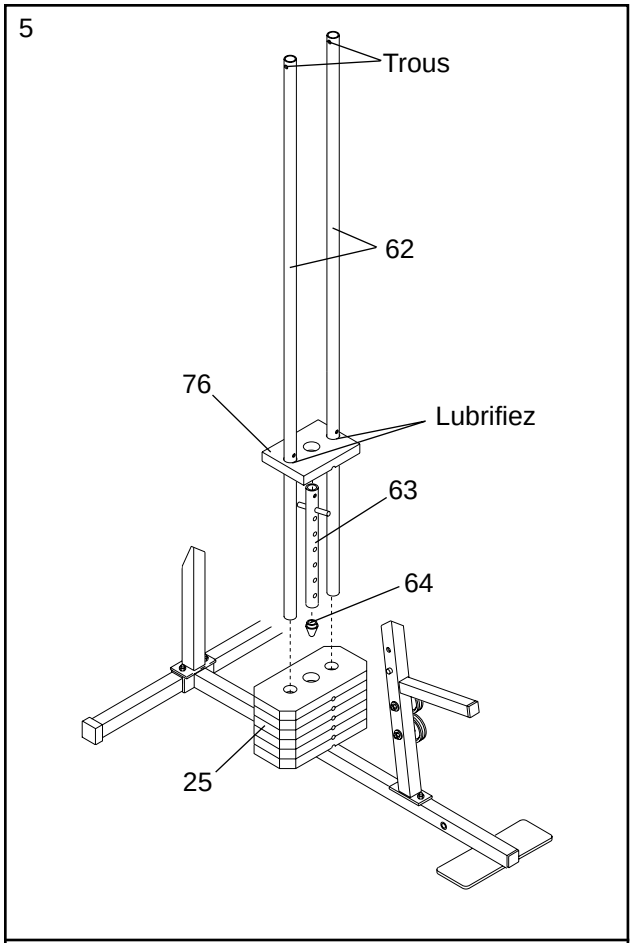


ASSEMBLAGE DU CADRE

5. Insérez l'Embout du Tube de Poids (64) dans la partie basse du Tube de Poids (63). Insérez le Tube de Poids dans la pile de Poids (25). Assurez-vous que les goupilles du Tube de Poids soient à la même hauteur que les gorges de goupilles sur le Poids supérieur.

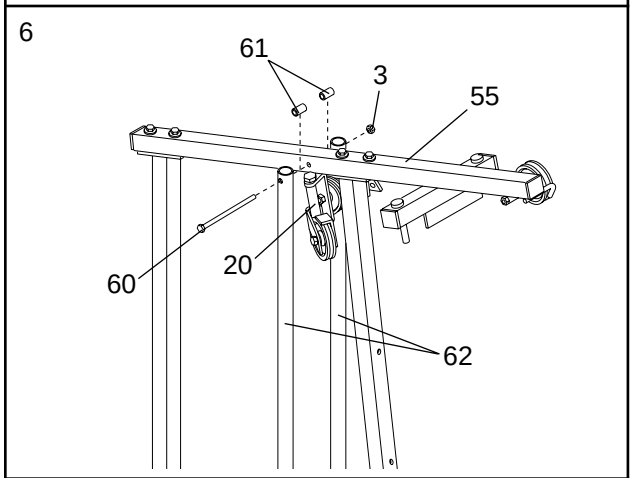
   Lubrifiez l'intérieur des trous du Poids Supérieur (76). Posez le Poids Supérieur au dessus de la pile de Poids (25).

   Insérez les deux Guides de Poids (62) à l'intérieur de la pile de Poids (25). **Assurez-vous que les trous des Guides de Poids se trouvent dans la position indiquée.**



6. Attachez la partie supérieur des Guides de Poids (62) au Montant Supérieur (55) avec un Boulon de 5/16" x 6" (60), deux Bagues d'Espacement de 1/2" x 3/4" (61), et un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16" (3).

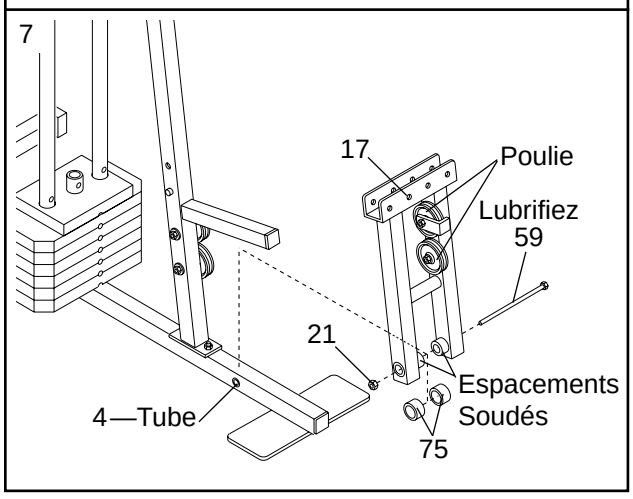
   Assurez-vous que le Support de Poulie (20) soit devant le Guide de Poids (62) comme indiqué sur le schéma ci-joint.



ASSEMBLAGE DES BRAS

7. Insérez une Douille en Plastique de 1" x 7/8" (75) à l'intérieur de chaque espacement soudé sur le Montant de l'Exerciseur pour Bras (17). Glissez le Montant de Presse en place sur la Base (4). **Notez bien: Cet assemblage sera assez serré. La Douille en Plastique devrait aller parfaitement sur chaque extrémité du tube indiqué sur la Base. Assurez-vous que les poulies soient sur le côté indiqué.**

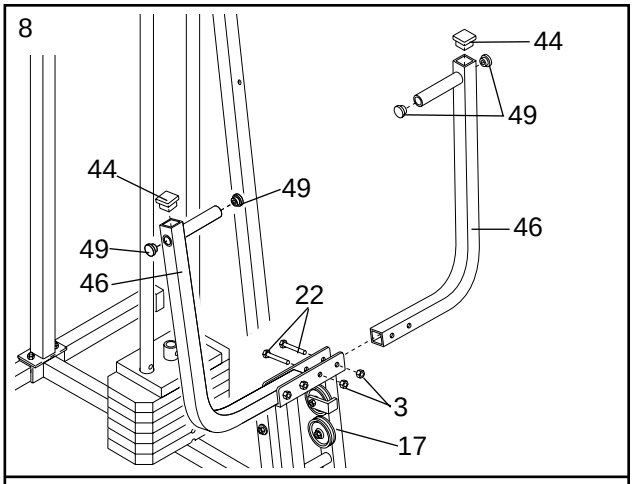
   Lubrifiez le Boulon de 3/8" x 8" (59). Attachez le Montant de l'Exerciseur pour Bras (17) à la Base (4) avec le Boulon de 3/8" x 8" (59) et un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21).



ASSEMBLAGE DES BRAS

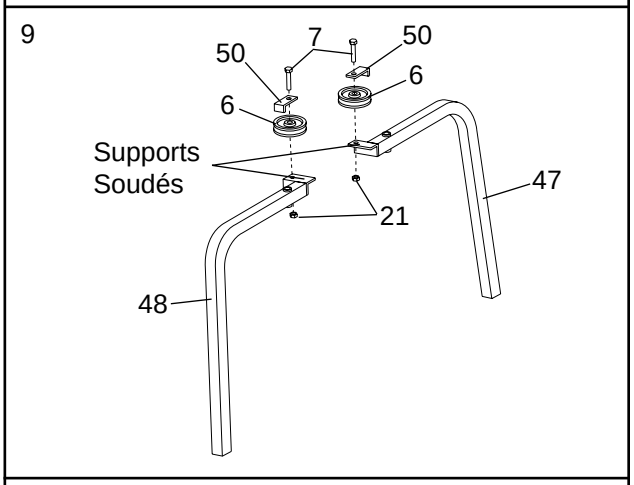
8. Insérez un Embout Mâle Carré de 1 3/4” (44) sur chaque extrémité du haut du Montant de Presse (46). Insérez un Embout Mâle Rond de 1” (49) sur chaque bout des poignées des Bras de Presse. Attachez le Bras de Presse à un des côtés du Montant de l’Exerciseur pour Bras (17) avec deux Boulons de 5/16” x 2 1/2” (22) et deux Écrous de Blocage en Nylon de 5/16” (3).

   Assemblez l’autre Bras de Presse (46) de la même manière.



9. Identifiez le Bras Droit (48) et le Bras Gauche (47). Notez la position du support soudé sur chaque Bras. **L’identification des Bras est très importante pour l’étape 10.**

   Notez bien: Les Poulies en “V” (6), les Embouts de Blocage du Câble Long (50), les Boulons de 3/8” x 2 1/2” (7), et les Écrous de Blocage en Nylon de 3/8” (21) sont pré-assemblés. Ces pièces ont été montrées désassemblée pour faciliter leur identification.



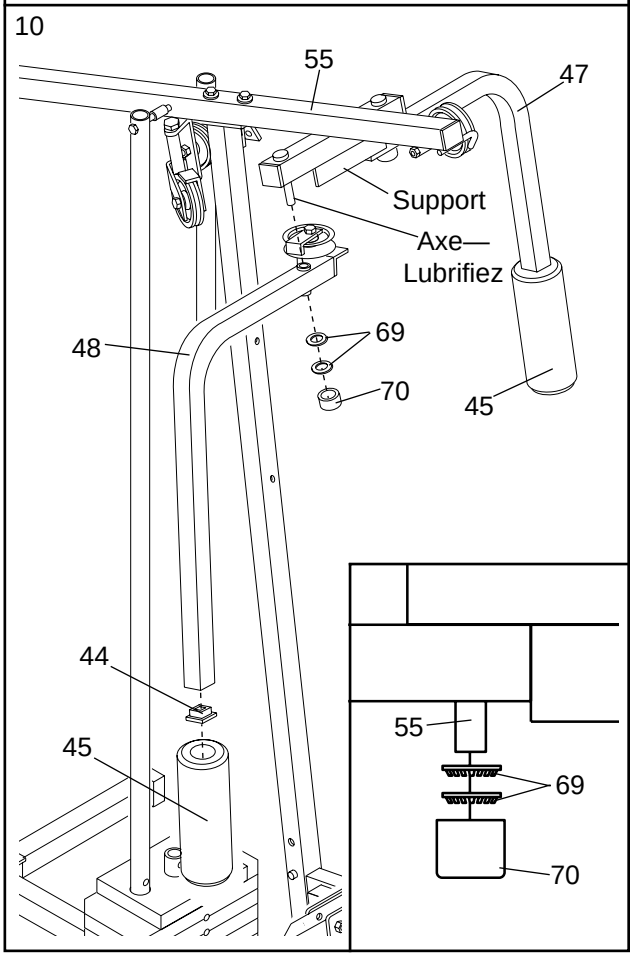
10. Lubrifiez les deux axes du Montant Supérieur (55).

    Glissez le Bras Droit (48) sur l’axe de droite. **Notez bien: Faites attention de ne pas confondre le Bras Droit et le Bras Gauche (47); référez-vous à l’étape 9 pour identifier le Bras Droit. Assurez-vous que la partie haute du Bras Droit soit derrière le support indiqué sur le Montant Supérieur (55).**

    Enfoncez deux Rondelles de Maintiens de 1” (69) et un Embout Rond de 1” (70) dans l’axe de droite. **Assurez-vous que les dents des Rondelles de Maintiens soient pliées vers l’Embout Rond, comme indiqué sur le schéma ci-joint.**

    Attachez le Bras Gauche (47) de la même manière.

    Insérez un Embout Mâle Carré de 1 3/4” (44) dans chaque extrémité basse du Bras Droit (47) et du Bras Gauche (48). À l’aide d’eau savonneuse, mouillez la partie basse de chacun des Bras. Glissez un Coussinet de 10” (45) sur chacune des parties basse mentionnée ci-dessus.



ASSEMBLAGE DES CÂBLES

11. Durant les étapes 11 à 25, référez-vous au DIAGRAMME DES CÂBLES à la page 20 de ce manuel pour vérifier la position correcte des câbles. Avant de commencer cette section, différenciez le Câble Long (23) du Câble Court (58) en comparant leurs extrémités et leurs longueurs.

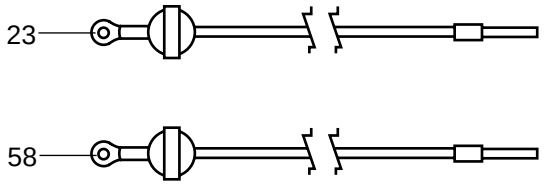
    IMPORTANT: Durant l'assemblage des câbles, ne serrez ni les boulons ni les écrous des poulies jusqu'au bout. Les poulies doivent pouvoir bouger librement.

12. **Localisez le Câble Long (23).** Positionnez le Câble Long autour de la Poulie indiquée de 3 1/2" (15) attachée au Montant Supérieur (55). **Assurez-vous que l'extrémité du Câble avec la boule soit sur le côté indiqué de la Poulie, et que le Câble soit entre la Poulie et le crochet.** Serrez le Boulon de 3/8" x 3 3/4" (71) et l'Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (non-dessiné).

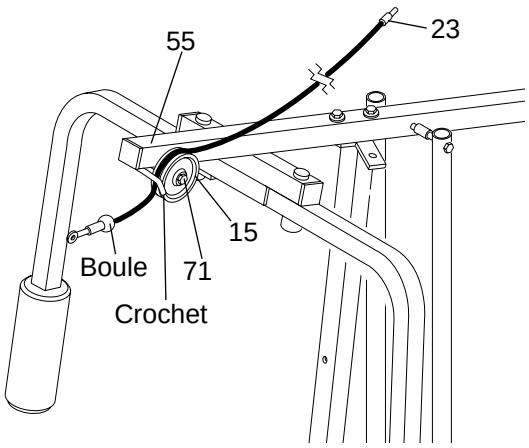
13. Enroulez le Câble Long (23) autour de la Poulie en "V" (6). Attachez la Poulie en "V" et l'Embout de Blocage du Câble Long (50) sur le support indiqué sur le Montant Avant (42) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2 1/2" (7) et d'un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21). **Assurez-vous que l'Embout de Blocage du Câble Long soit positionné de manière à tenir le Câble en place.**

14. Positionnez le Câble Long (23) autour de la Poulie en "V" (6) sur le Bras Gauche (47). **Assurez-vous que le Câble soit dans la gorge de la Poulie et que l'Embout de Blocage du Câble Long (50) soit positionné de manière à tenir le Câble en place.** Serrez le Boulon de 3/8" x 2 1/2" (7) et l'Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (non-dessiné).

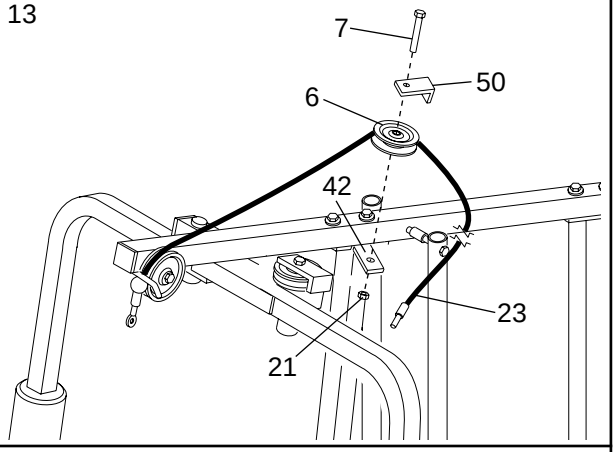
11



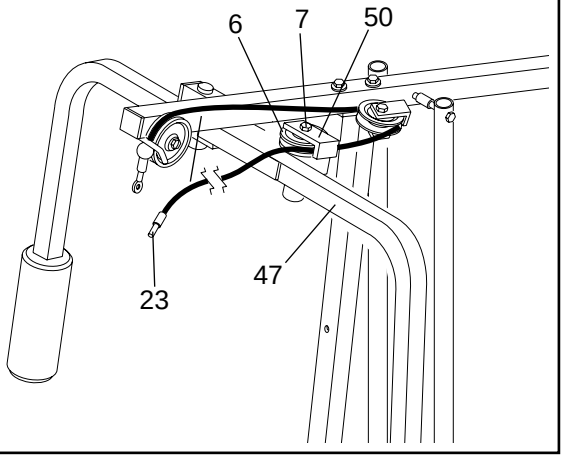
12



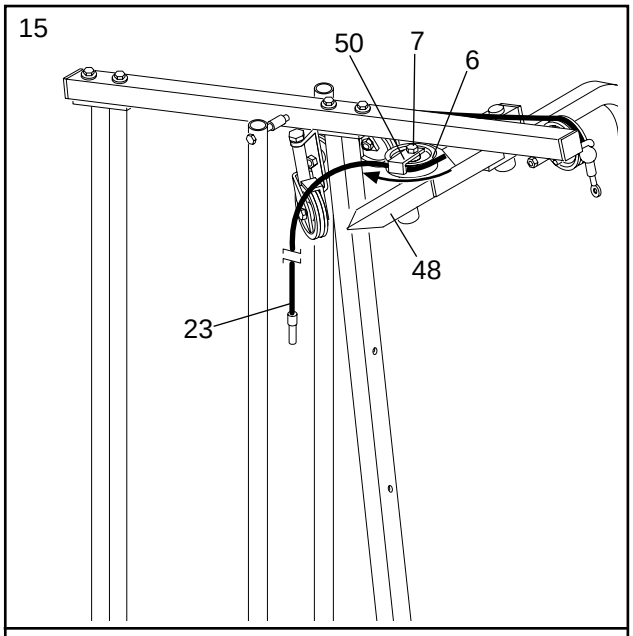
13



14

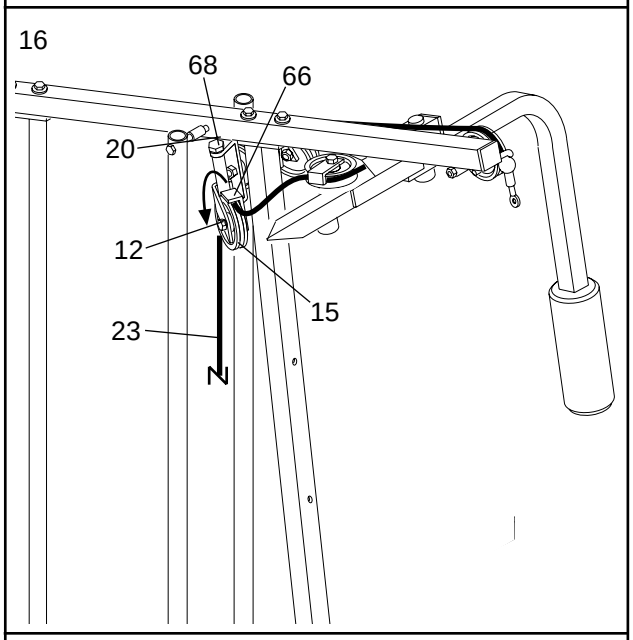


15. Positionnez le Câble Long (23) autour de la Poulie en “V” (6) sur le Bras Droit (48). **Assurez-vous que le Câble soit dans la gorge de la Poulie en “V” et que l’Embout de Blocage du Câble Long (50) soit positionné de manière à tenir le Câble en place.** Serrez le Boulon de 3/8” x 2 1/2” (7) et l’Écrou de Blocage en Nylon de 3/8” (non-dessiné).



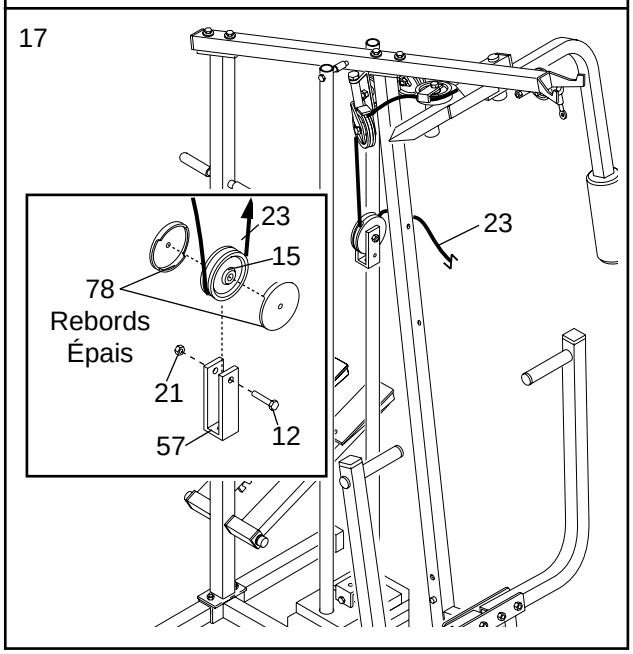
16. Positionnez le Câble Long (23) autour de la Poulie de 3 1/2” (15) attachée au Support de Poulie (20). **Assurez-vous que le Câble soit dans la gorge de la Poulie et que l’Embout de Blocage du Câble (66) soit positionné de manière à tenir le Câble en place.** Serrez le Boulon de 3/8” x 2” (12) et l’Écrou de Blocage en Nylon de 3/8” (non-dessiné).

    Assurez-vous que le Boulon de 5/16” x 5” (68) soit serré correctement et que le Support de Poulie (20) puisse bouger librement.



17. Référez-vous au schéma agrandi. Si la Poulie de 3 1/2” (15) est pré-attachée au Support en “U” Long (57), détachez-la. Enroulez le Câble Long (23) autour de la Poulie de 3 1/2”. Attachez la Poulie et deux Couvercles de Poulie (78) au trou indiqué du Support en “U” Long (57) avec un Boulon de 3/8” x 2” (12) et un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8” (21). **Assurez-vous que les Couvercles de Poulie sont tournés de manière à ce que les rebords épais sont du côté indiqué.**

    Assurez-vous que le Câble soit dans la gorge de la Poulie et que le Câble et la Poulie puissent glisser librement.



ASSEMBLAGE DES CÂBLES

18. **Notez bien: La Poulie (15) indiquée sur le schéma a été pré-assemblée; elle a été dessinée désassemblée pour faciliter l'identification des pièces.**

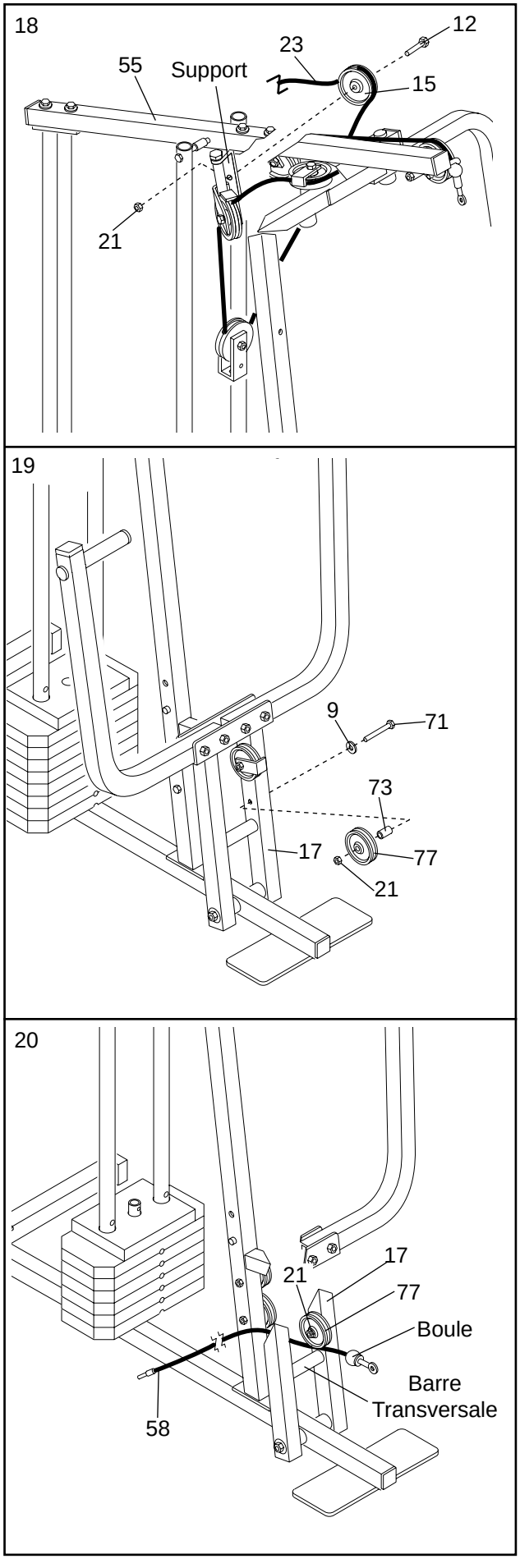
    Positionnez le Câble Long (23) autour de la Poulie de 3 1/2" (15) attachée au support sur le Montant Supérieur (55). Serrez le Boulon de 3/8" x 2" (12) et l'Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21). **Assurez-vous que le Câble soit dans la gorge de la Poulie et que le Câble et la Poulie puisse glisser librement.**

19. **Notez-bien: Cette étape d'assemblage montre comment compléter l'assemblage de plusieurs pièces pré-attachées.**

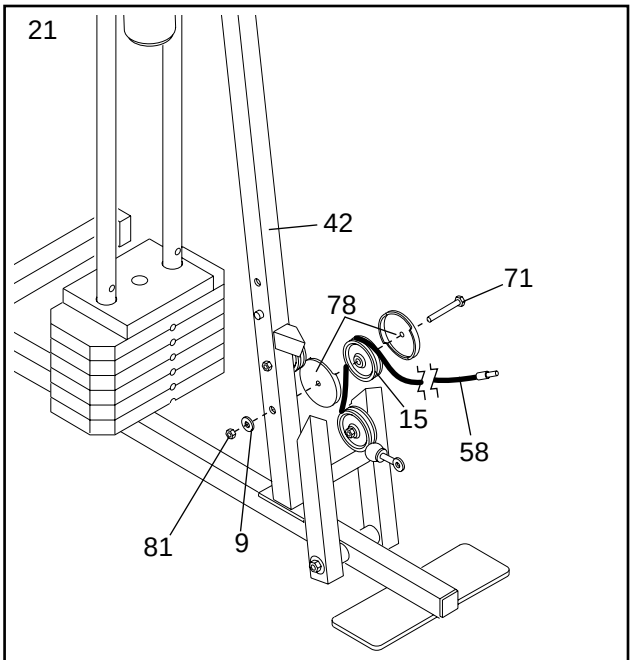
    La Bague d'Espacement de 5/8" x 9/16" (73) a été pré-attachée sur le mauvais côté de la Poulie Inférieure de 3 1/2" (77) pour des raisons d'emballage et de transport. Enlevez l'Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21), la Bague d'Espacement, et la Poulie du Boulon de 3/8" x 3 3/4" (71). **Ne retirez pas le Boulon du cadre. Le Boulon est dessiné hors du cadre pour vous aider à identifier les pièces.**

    Ré-assemblez la Poulie Inférieure de 3 1/2" (77) avec la Bague d'Espacement de 5/8" x 9/16" (73) entre la Poulie et le Montant de Presse (17). **Ne serrez pas le Boulon de Blocage en Nylon de 3/8" (21) tout de suite. Assurez-vous que le Boulon de 3/8" x 3 3/4" (71), la Rondelle Plate de 3/8" (9), la Bague d'Espacement de 5/8" x 9/16" (73) , la Poulie Inférieure de 3 1/2" (77) et l' Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21) soient positionnés comme indiqué sur le schéma.**

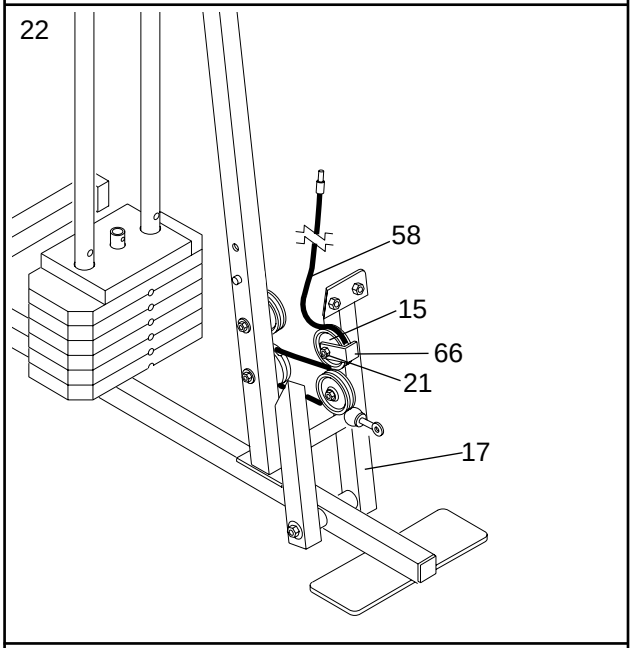
20. **Localisez le Câble Court (58).** Positionnez le Câble Court (58) sous la Poulie Inférieure de 3 1/2" (77) attachée au trou le plus bas sur le Montant de Presse (17). **Assurez-vous que le bout du Câble avec la boule soit sur le côté indiqué du Montant de Presse, et que le Câble soit entre la Poulie et la barre transversale sur le Montant de Presse.** Serrez l'Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21) et le Boulon de 3/8" x 3 3/4" (non-dessiné).



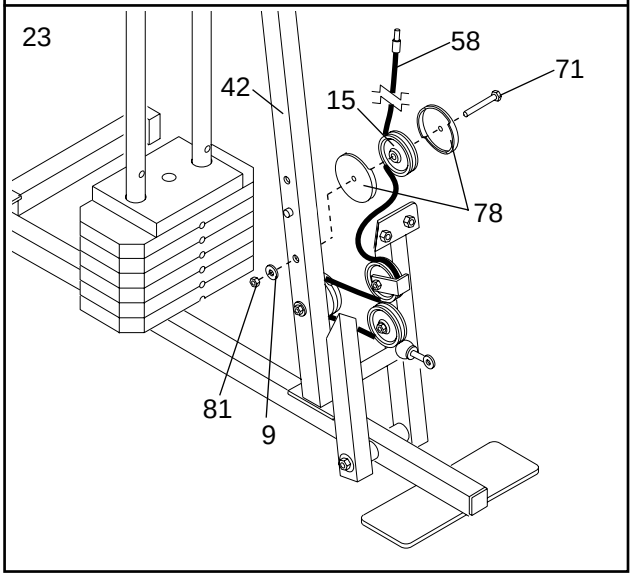
21. Si la Poulie de 3 1/2” (15) est pré-attachée au Montant Avant (42), détachez-la. Enroulez le Câble Court (58) autour de la Poulie de 3 1/2” (15). Attachez la Poulie et deux Couvercles de Poulie (78) au trou inférieur sur le Montant Avant (42) avec l’Écrou de Blocage de 3/8” (81), la Rondelle Plate de 3/8” (9) et le Boulon de 3/8” x 3 3/4” (71). Assurez-vous que le Câble est enroulé autour de la Poulie comme indiqué.



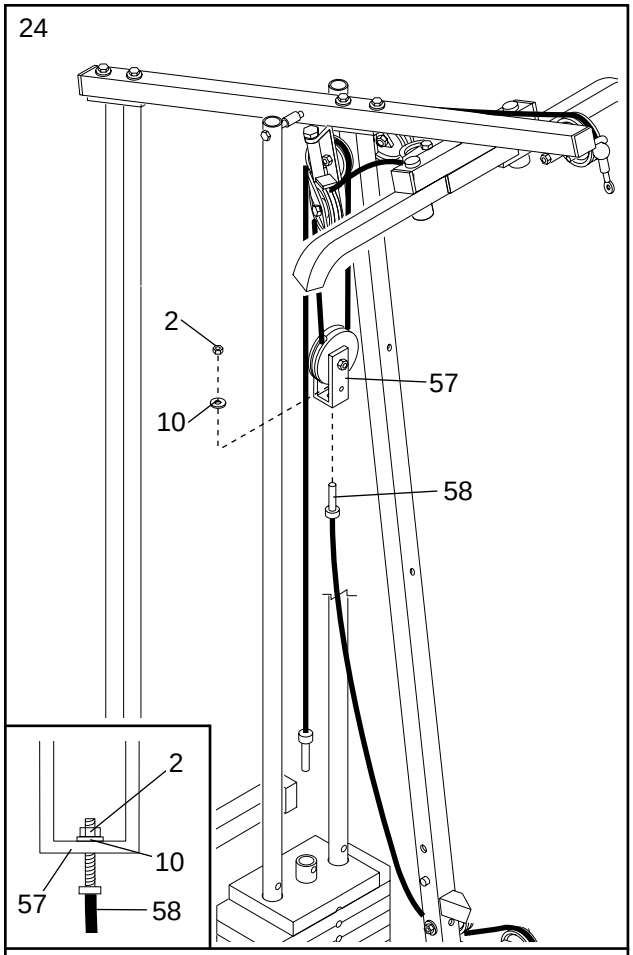
22. Positionnez le Câble Court (58) autour de la Poulie de 3 1/2” (15) attachée au trou le plus haut sur le Montant de Presse (17). **Assurez-vous que l’Embout de Blocage du Câble (66) soit tourné de manière à retenir le Câble en place, et que le Câble soit autour de la Poulie comme indiqué.** Serrez l’Écrou de Blocage en Nylon de 3/8” (21) et le Boulon de 3/8” x 3 1/2” (non-dessiné).



23. Si la Poulie de 3 1/2” (15) est pré-attachée au Montant Avant (42), détachez-la. Enroulez le Câble Court (58) autour de la Poulie de 3 1/2”. Attachez la Poulie et deux Couvercles de Poulie (78) au trou supérieur sur le Montant Avant avec l’Écrou de Blocage de 3/8” (81), la Rondelle Plate de 3/8” (9) et le Boulon de 3/8” x 3 3/4” (71). Assurez-vous que le Câble est enroulé autour de la Poulie comme indiqué.

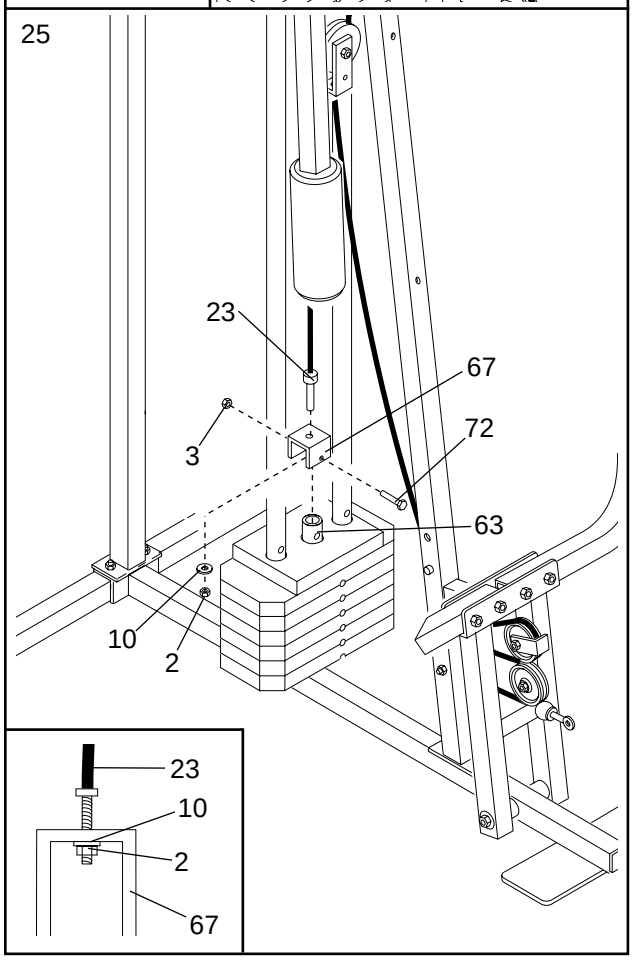


24. Attachez l'extrémité du Câble Court (58) sur le Support en "U" Long (57) avec un Écrou de Blocage en Nylon de 1/4" (2) et une Rondelle Plate de 1/4" (10). **Ne serrez pas l'Écrou de Blocage en Nylon tout de suite. L'Écrou devrait être à peine vissé sur l'extrémité du Câble, comme indiqué sur le schéma ci-joint.**

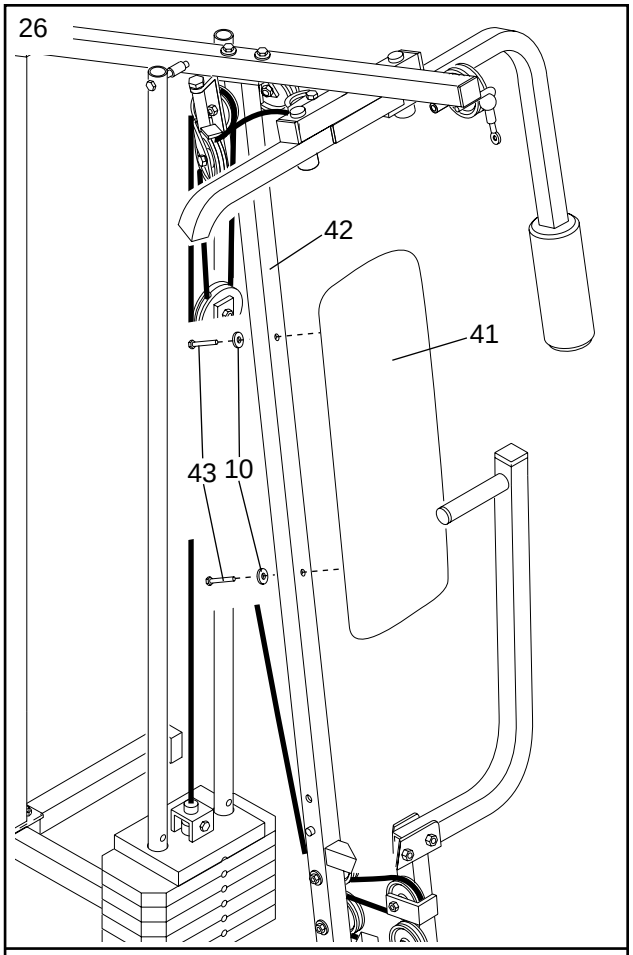


25. Attachez le Câble Long (23) au Support en "U" Court (67) avec un Écrou de Blocage en Nylon de 1/4" (2) et une Rondelle Plate de 1/4" (10). **Ne serrez pas l'Écrou de Blocage en Nylon tout de suite. L'Écrou devrait être à peine vissé sur l'extrémité du Câble, comme indiqué sur le schéma ci-joint.**

    Attachez le Support en "U" Court (67) au Tube de Poids (63) avec un Boulon de 5/16" x 1 3/4" (72) et un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16" (3).



26. Attachez le Dossier (41) au Montant Avant (42) avec deux Vis de 1/4” x 2 1/2” (43) et deux Rondelles Plates de 1/4” (10).

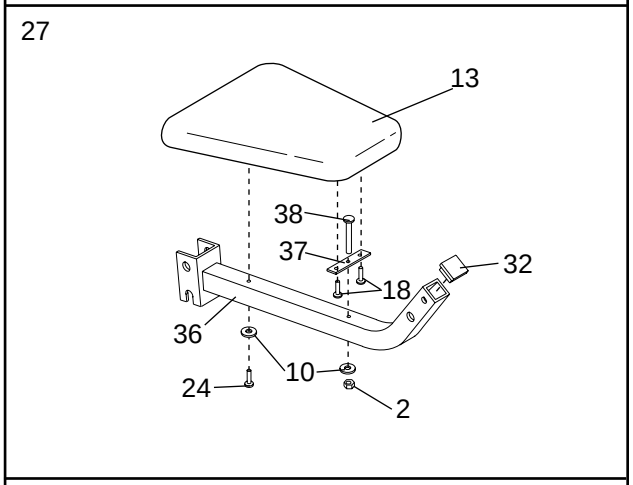


27. Insérez un Embout Mâle Carré de 1 1/2” (32) dans l’ouverture du Montant de Siège (36).

    Insérez un Boulon de Carrosserie de 1/4” x 2” (38) à l’intérieur du trou au centre de la Plaque du Siège (37). Attachez la Plaque du Siège au Siège (13) avec deux Vis de 1/4” x 1/2” (18).

    Insérez un Boulon de Carrosserie de 1/4” x 2” (38) à l’intérieur du trou indiqué sur le Montant du Siège (36). Vissez un Écrou de Blocage en Nylon de 1/4” (2) avec une Rondelle Plate de 1/4” (10) sur le Boulon de Carrosserie.

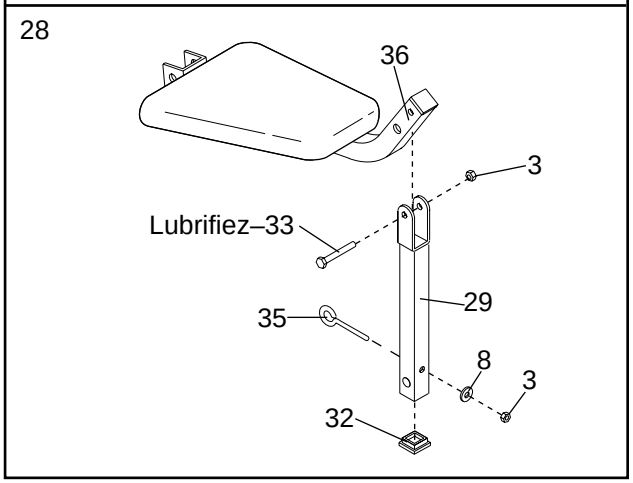
    Attachez l’autre côté du Siège (13) sur le Montant de Siège (36) avec une Rondelle Plate de 1/4” (10) et une Vis de 1/4” x 2” (24).



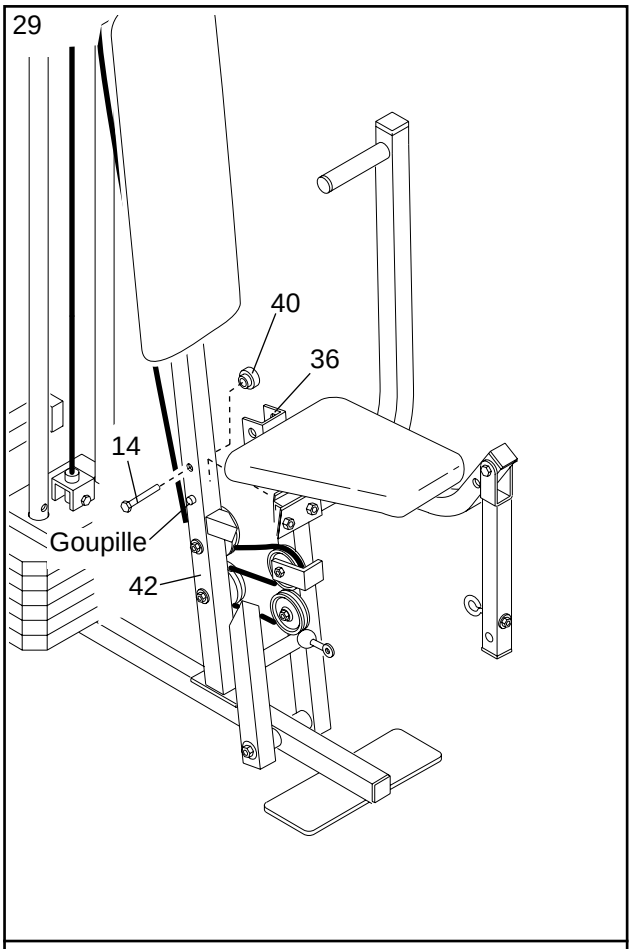
28. Insérez un Embout Mâle Carré de 1 1/2” (32) sur l’extrémité de l’Exerciseur pour Jambes (29).

    Lubrifiez le Boulon de 5/16” x 2 1/4” (33). Attachez le Levier pour Jambes (29) au Montant de Siège (36) avec un Boulon de 5/16” x 2 1/4” (33) et un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16” (3). **Ne serrez pas l’Écrou de Blocage en Nylon jusqu’au bout. L’Exerciseur pour Jambes doit pouvoir pivoter librement.**

    Enfoncez un Goujon de 5/16” x 2” (35) à l’intérieur de l’Exerciseur pour Jambes (29) dans la direction indiquée. Vissez un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16” (3) et une Rondelle Plate de 5/16” (8) sur le Goujon.



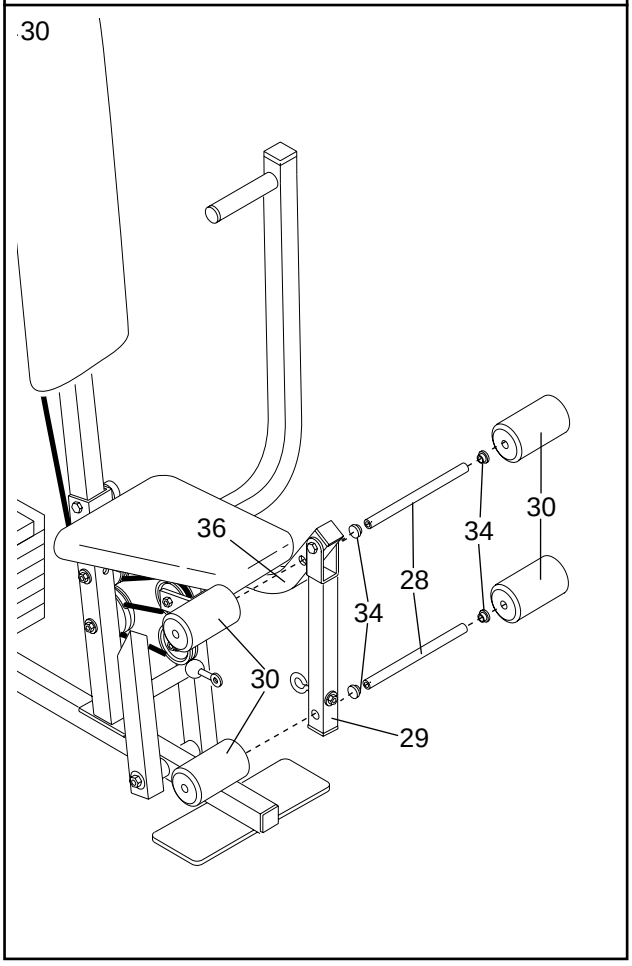
29. Posez le Montant de Siège (36) sur la Goupille indiquée sur le Montant Avant (42). Attachez le Montant du Siège sur le Montant Avant avec un Boulon de Carrosserie de 5/16” x 2 3/4” (14) et le Bouton de Siège (40).



30. Insérez un Embout Mâle Carré de 3/4” (34) sur chacune des extrémités du Tube de 12 1/2” (28).

    Insérez un Tube de 12 1/2” (28) à l’intérieur du Montant de Siège (36). Glissez un Coussinet de 5 1/2” (30) sur chaque extrémité du Tube.

    Insérez l’autre Tube de 12 1/2” (28) à l’intérieur de l’Exerciseur pour Jambes (29). Glissez un Coussinet de 5 1/2” (30) sur chaque extrémité du Tube.



31. Assurez-vous que toutes les pièces soient bien serrées. Vous trouverez les explications relatives à l'utilisation des pièces restantes dans la section AJUSTEMENT à la page 17 de ce manuel de l’utilisateur.

    Avant de vous servir du home gym system, tirez chacun des câbles plusieurs fois pour vous assurer que les câbles soient bien dans les poulies. Si l’un des câbles ne fonctionne pas parfaitement, localisez le problème et corrigez-le. **IMPORTANT: Si les câbles ne sont pas bien installés aux creux des poulies, ils peuvent être abîmés lors de l’utilisation de poids très lourds. Veuillez vous référer au DIAGRAMME DES CÂBLES à la page 21 de ce manuel. S’il y a du jeu dans les câbles, il vous sera nécessaire de les retendre. Référez-vous à la LOCALISATION D’UN PROBLÈME ET ENTRETIEN à la page 20.**

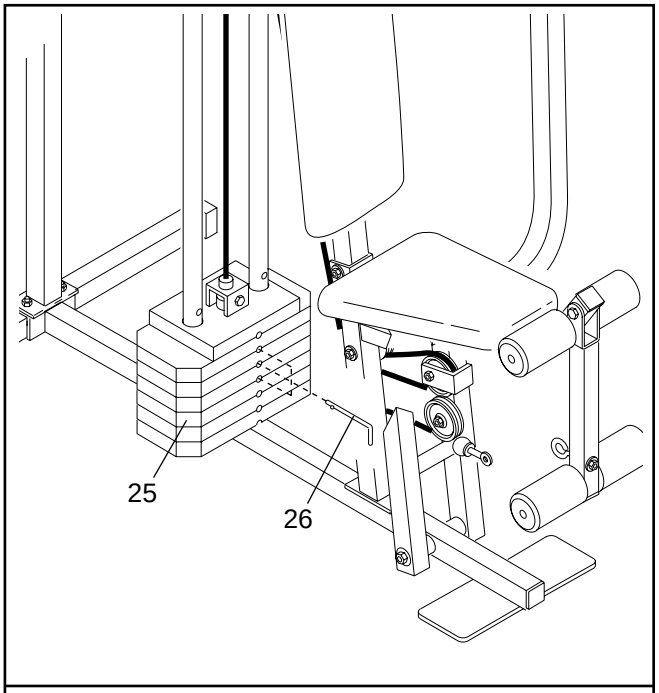
AJUSTEMENT

Les instructions ci-dessous décrivent comment chaque pièce de l'appareil peut être ajustée. **IMPORTANT: Quand vous attachez la barre de tirage ou la courroie de nylon, assurez-vous qu'elle soient bien attachées en fonction de l'exercice que vous allez effectuer. Si un câble ou une chaîne est un peu détendu pendant l'exercice, les effets s'en ressentiront.**

CHANGEMENT DE POIDS

Pour changer le poids d'un exercice, insérez la Goupille de Poids (26) sous le Poids (25) désiré. Enfoncez la Goupille de Poids jusqu'à ce que la partie pliée de la Goupille touche la pile de Poids. Tournez la Goupille de telle manière que la partie pliée soit tournée vers le bas. Les poids peuvent être changés de 6,5 livres à 81,5 livres, par étapes de 12,5 livres. **Notez bien: À cause des câbles et de la poulie, la résistance réelle de chacune des stations d'exercices peut être différente du poids choisi. Référez-vous au TABLEAU DE RESISTANCE DE POIDS à la page 19 pour déterminer la résistance réelle de chaque station de poids.**

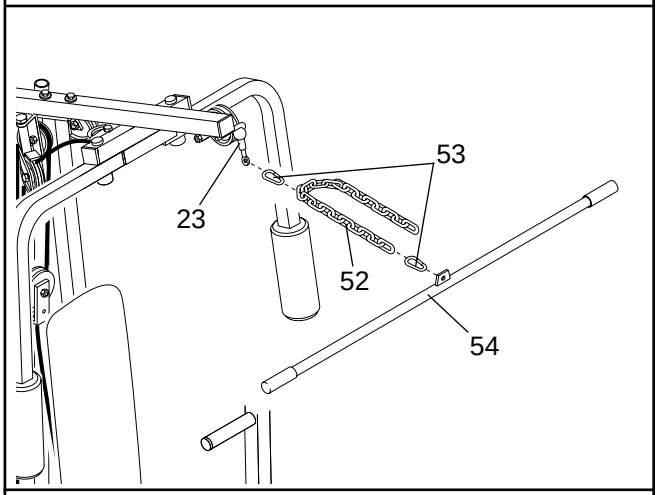
Note: 1 kg = 2,2 livres



POUR ATTACHER LA BARRE DE TIRAGE OU LA COURROIE À LA POULIE SUPÉRIEURE

Fixez la Barre de Tirage (54) au Câble Long (23) avec une Attache de Câble (53). Pour certains exercices, la Chaîne (52) doit être installée entre la Barre de Tirage et le Câble Long à l'aide de deux Attaches de Câble. **La longueur de la Chaîne, entre la Barre de Tirage et le Câble Long, doit être ajustée de manière à ce que la Barre de Tirrage soit à la position de départ requise pour l'exercice à effectuer.**

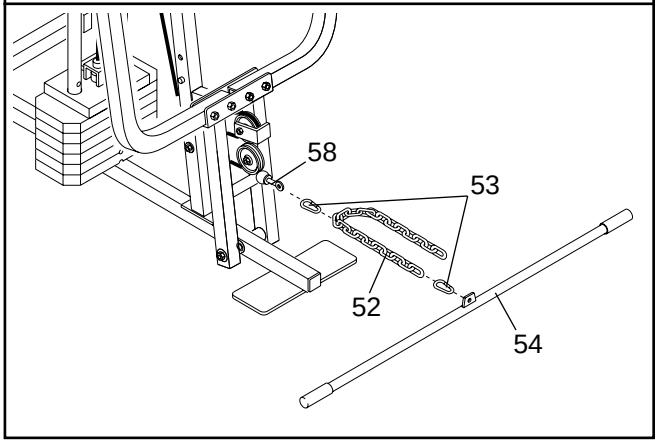
La Courroie en Nylon (non-illustrée) peut être installée de la même manière.



POUR ATTACHER LA BARRE DE TIRAGE OU LA COURROIE À LA POULIE INFÉRIEURE

Fixez la Barre Latérale (54) au Câble Court (58) avec une Attache de Câble (53). Pour certains exercices, la Chaîne (52) doit être installée entre la Barre de Tirage et le Câble Court à l'aide de deux Attaches de Câble. **La longueur de la Chaîne, entre la Barre de Tirage et le Câble Court, doit être ajustée de manière à ce que la Barre de Tirage soit à la position de départ requise pour l'exercice à effectuer.**

La Courroie en Nylon (non-illustrée) peut être installée de la même manière.



POUR ATTACHER ET ENLEVER LE SIÈGE

Insérez le Montant de Siège (36) sur la goupille indiquée sur le Montant Avant (42). Attachez le Montant de Siège au Montant Avant avec le Boulon de Carrosserie de 5/16” x 2 3/4” (14) et le Bouton de Siège (40).

Pour certains exercices, le Siège (13) doit être enlevé de l’appareil. Pour cela, assurez-vous premièrement que la chaîne ne soit pas attachée à l’exerciseur pour Jambes. Ensuite, enlevez le Bouton de Siège (40) et le Boulon de Carrosserie de 5/16” x 2 3/4” (14) du Montant de Siège (36). Retirez le Siège du Montant Avant (42).

POUR ATTACHER L’EXERCISEUR POUR JAMBES À LA POULIE

Pour utiliser l’Exerciseur pour Jambes (29), le siège doit être attaché au montant avant (voir POUR ATTACHER ET ENLEVER LE SIÈGE ci-dessus).

Attachez une extrémité de la Chaîne (52) au Câble Court (58) avec une Attache de Câble (53). Attachez l’autre extrémité de la Chaîne au Goujon (35) avec une Attache de Câble.

VERROUILLER LA PILE DE POIDS

Quand le home gym system n’est pas utilisé, la Goupille de Verrouillage (79) et le Cadenas (80) devraient être attachés. Insérez la Goupille de Verrouillage à travers le Guide de Poids (62). Attachez le Cadenas à la Goupille de Verrouillage.

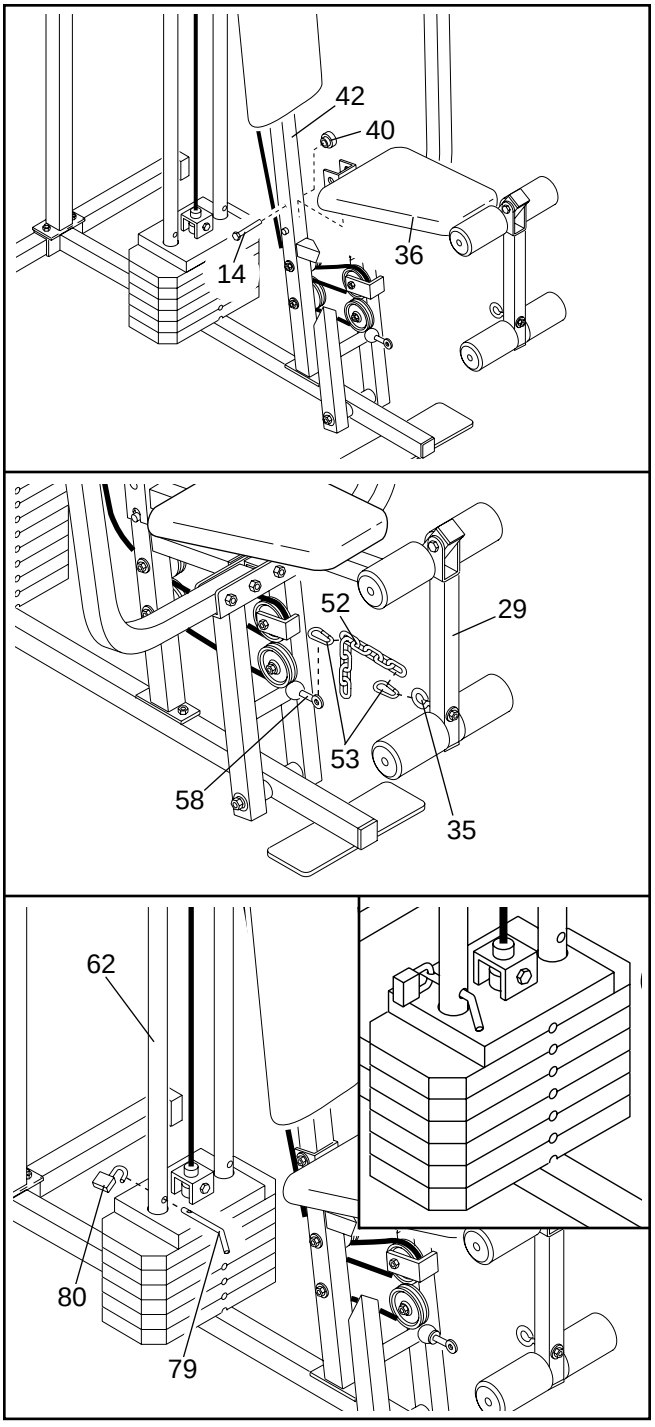


TABLEAU DE RÉSISTANCES DE POIDS

Ce tableau indique la résistance approximative de poids pour chaque station. “Supérieur” indique le poids supérieur de 6,5 livres de l’appareil. Les autres numéros indiquent les poids individuels de 12,5 livres. La résistance indiquée pour le contracteur pectoral est pour chacun des bras.

POIDS	EXERCISEUR POUR BRAS (livres)	CONTRACTEUR PECTORAL (livres)	EXERCISEUR POUR JAMBES (livres)	POULIE HAUTE (livres)	POULIE BASSE (livres)
Supérieur	20	10	15	14	24
1	45	22	36	28	54
2	70	33	54	44	82
3	99	42	75	60	115
4	128	48	96	72	147
5	153	60	115	90	175
6	184	69	137	103	209

Note: 1 kg = 2,2 livres

La résistance actuelle à chaque station de poids peut varier selon les differences d’une plaque de poids à l’autre. La friction entre les câbles, les poulies et les guides de poids sont aussi des facteurs.

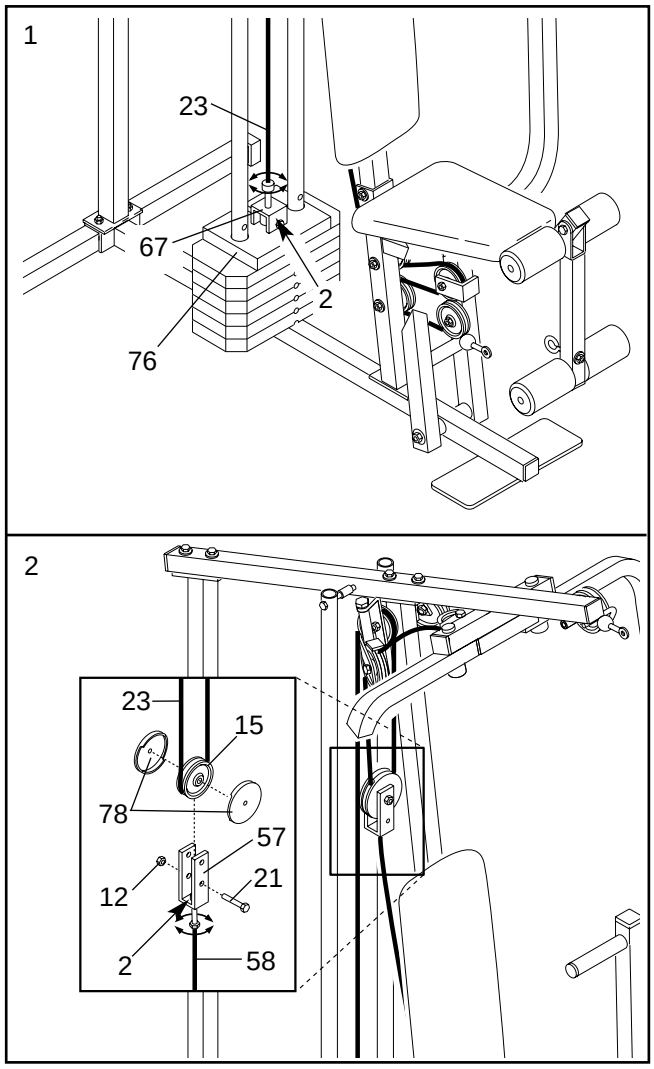
LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN

Vérifiez et serrez les pièces à chaque fois que vous utilisez le home gym system. Remplacez immédiatement les pièces usées. Vous pouvez nettoyer le home gym system avec un chiffon humide et un détergent non-abrasif et doux. N'utilisez pas de dissolvants.

POUR TENDRE LES CÂBLES

Les câbles sont tressés, le type de câble utilisé sur le home gym system, peuvent se détendre sensiblement lors de la première utilisation. S'il y a du jeu dans les câbles avant que la résistance ne se fasse sentir, les câbles devraient être retendus. Le jeu peut être retiré des câbles en resserrant l'Écrou de 1/4" (2) à l'extrémité basse du Câble Long (23) (voir schéma 1) et à l'extrémité basse du Câble Court (58) (voir schéma 2). Pour faire cela, vous aurez besoin de déplacer le Support en "U" Court (67) du Tube (non-dessiné) ou de déplacer la Poulie de 3 1/2" (15) du Support en "U" Long (57). Assurez-vous que les câbles ne soient pas trop tendus, ou que le Poids Supérieur (76) soit surélevé de la pile de poids.

S'il y a toujours du jeu, vous pouvez déplacer la Poulie de 3 1/2" (15) sur l'autre trou du Support en "U" Long (57). Enlevez l'Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21) et le Boulon de 3/8" x 2" (12) des Couvercle de Poulie (78), de la Poulie, et du Support en "U". Ré-attachez la Poulie et les Couvercle de Poulie. Assurez-vous que que le Câble et la Poulie puissent bouger facilement.

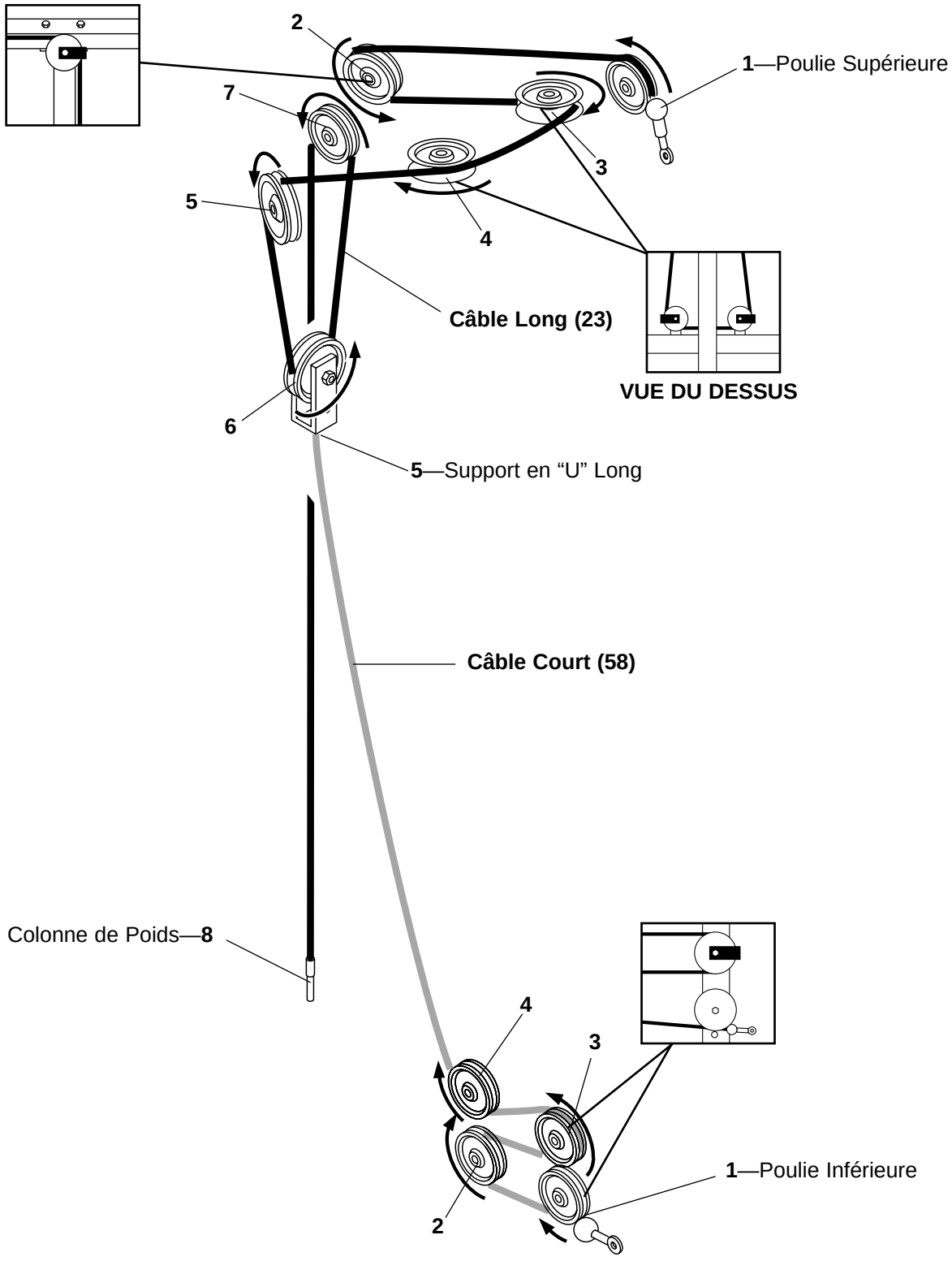


Notez bien: Inspectez les câbles chaque fois que vous utilisez le home gym system. Si un des câbles a tendance à glisser de sa poulie trop souvent, il est possible que le câble se soit enroulé sur lui-même. Enlevez le câble de la poulie et ré-installez le.

Si les câbles ont besoin d'être remplacés, veuillez vous référer à la section POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT à la dernière page du manuel. **Remplacez les câbles tous les deux ans.**

DIAGRAMME DES CÂBLES

Le diagramme des câbles ci-dessous indique par où il faut mettre le Câble Court (23) et le Câble Long (66). Servez-vous du diagramme pour vous assurez que les deux câbles soient bien installés. Si les câbles n'ont pas été positionnés correctement, le home gym system ne pourra pas fonctionner correctement et il se peut que des dommages soient causés. Le point de départ et le point d'arrivé est indiqué sur chaque câble. Les nombres ci-dessous indiquent la position correcte de chaque câble. **Assurez-vous que les Embouts de Blocage du Câble ne touchent ni ne plient les câbles.**



LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle WESY87100

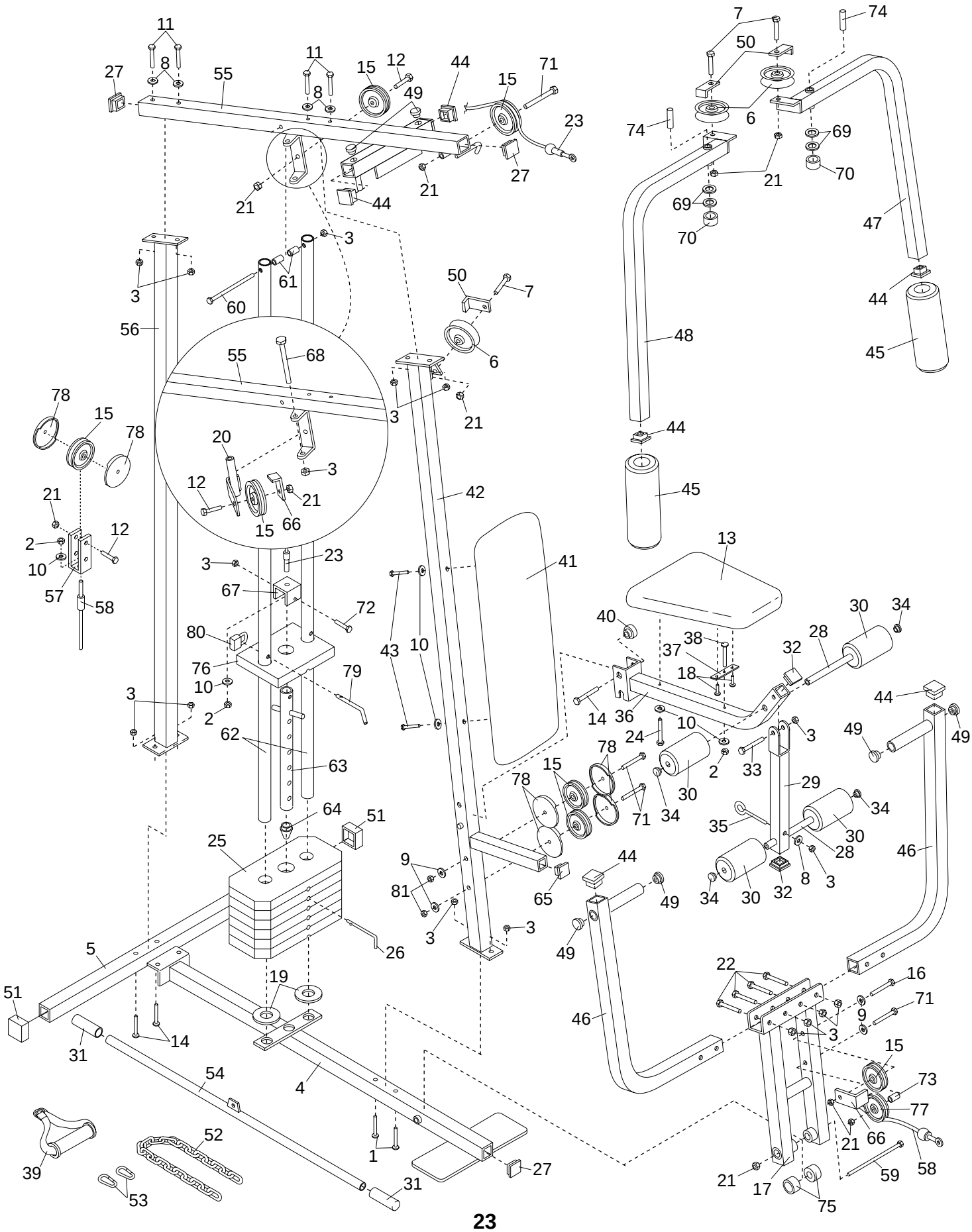
R1297A

N°. de Pièce	Qtè.	Description
1	2	Boulon de Carrosserie de 5/16” x 21/2”
2	3	Écrou de Blocage en Nylon de 1/4”
3	17	Écrou de Blocage en Nylon de 5/16”
4	1	Base
5	1	Stabilisateur
6	3	Poulie en “V”
7	3	Boulon de 3/8” x 2 1/2”
8	5	Rondelle Plate de 5/16”
9	4	Rondelle Plate de 3/8”
10	6	Rondelle Plate de 1/4”
11	4	Boulon de 5/16” x 2 3/4”
12	3	Boulon de 3/8” x 2”
13	1	Siège
14	3	Boulon de Carrosserie de 5/16” x 2 3/4”
15	7	Poulie de 3 1/2”
16	1	Boulon de 3/8” x 3 1/2”
17	1	Montant de l’Exerciseur pour Bras
18	2	Vis de 1/4” x 1/2”
19	2	Coussin de Poids
20	1	Support de Poulie
21	10	Écrou de Blocage en Nylon de 3/8”
22	4	Boulon de 5/16” x 2 1/2”
23	1	Câble Long
24	1	Vis de 1/4” x 2”
25	6	Poids
26	1	Goupille de Poids
27	3	Embout Mâle Carré de 2”
28	2	Tube de 12 1/2”
29	1	Exerciseur pour Jambes
30	4	Coussinet de 5 1/2”
31	2	Poignée
32	2	Embout Mâle Carré de 1 1/2”
33	1	Boulon de 5/16” x 2 1/4”
34	4	Embout Mâle Carré de 3/4”
35	1	Goujon de 5/16” x 2”
36	1	Montant de Siège
37	1	Plaque de Siège
38	1	Boulon de Carrosserie de 1/4” x 2”
39	1	Courroie en Nylon
40	1	Bouton de Siège
41	1	Dossier
42	1	Montant Avant
43	2	Vis de 1/4” x 2 1/2”
44	6	Embout Mâle Carré de 1 3/4”
45	2	Coussinet de 10”
46	2	Exerciseur pour Bras
47	1	Bras Gauche
48	1	Bras Droit
49	6	Embout Mâle Rond de 1”
50	3	Embout de Blocage du Câble Long
51	2	Embout Femelle Carré de 2”
52	1	Chaîne
53	2	Attache de Câble
54	1	Barre de Tirage
55	1	Montant Supérieure
56	1	Montant Arrière
57	1	Support en “U” Long
58	1	Câble Court
59	1	Boulon de 3/8” x 8”
60	1	Boulon de 5/16” x 6”
61	2	Bague d’Espacement de 1/2” x 3/4”
62	2	Guide de Poids
63	1	Tube de Poids
64	1	Embout du Tube de Poids
65	1	Embout Mâle Carré de 1”
66	2	Embout de Blocage du Câble
67	1	Support en “U” Court
68	1	Boulon de 5/16” x 5”
69	4	Rondelle de Maintien de 1”
70	2	Embout Rond de 1”
71	4	Boulon de 3/8” x 3 3/4”
72	1	Boulon de 5/16” x 1 3/4”
73	1	Bague d’Espacement de 5/8” x 9/16”
74	2	Douille en Plastique de 1 1/4” x 2 1/2”
75	2	Douille en Plastique de 1” x 7/8”
76	1	Poids Supérieur
77	1	Poulie Inférieure de 3 1/2”
78	6	Couvercle de Poulie
79	1	Goupille de Verrouillage
80	1	Cadenas
81	2	Écrou de Blocage de 3/8”
#	1	Manuel de l’Utilisateur

Remarque:”#” indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle WESY87100

R1297A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT

Pour commander des pièces de remplacement, appeler le magasin où vous avez acquis ce produit. Avant d'appeler, munissez-vous des détails suivants:

1. Le NUMÉRO DU MODÈLE de ce produit (WESY87100).

2. Le NOM de ce produit (WEIDER® 8510 Home Gym System).

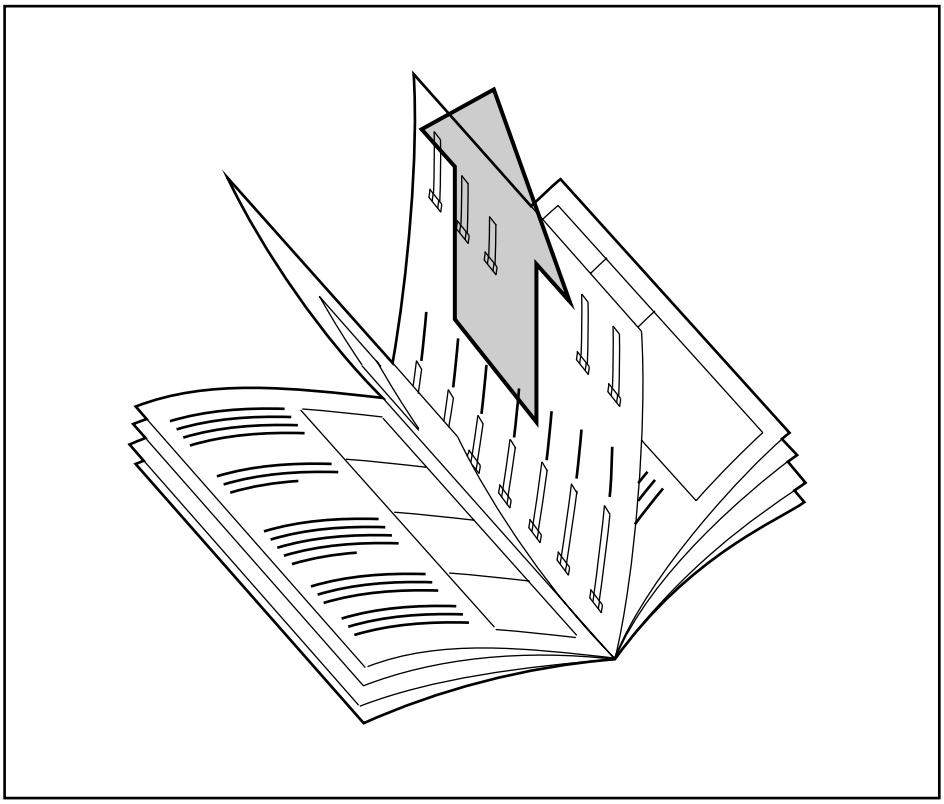
3. Le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel).

4. Le NOM, le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces qui se trouve(nt) dans la LISTE DES PIÈCES à la page 22 de ce manuel.

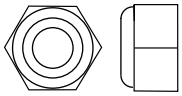
Nº. de Pièce 142906 R1297A WEIDER est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc. © 1997 Imprimé au CANADA

ENLEVEZ CE TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES DE CE MANUEL

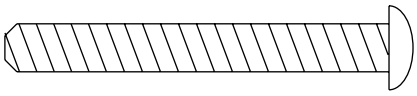
Ce tableau vous aidera à identifier les petites pièces utilisées pour le montage. **Important: Il est possible que certaines pièces soient pré-assemblée pour des raisons de transport; si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans les sacs de pièces, assurez-vous qu'elle n'ait pas été pré-assemblée. Le**



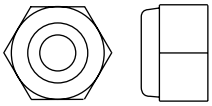
IMPORTANT: L'assemblage est divisé en quatre étapes: 1) l'assemblage du cadre, 2) l'assemblage des bras et contracteur pectoral, 3) l'assemblage des câbles et des poulies, et enfin 4) l'assemblage du siège et du dossier. Les pièces pour chaque segment sont emballées séparément. Attendez de commencer chaque étapes avant d'ouvrir les sacs de pièces.



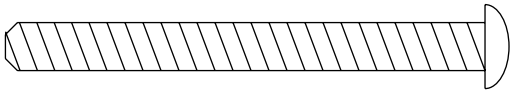
Écrou de Blocage en Nylon de 1/4” (2)–3



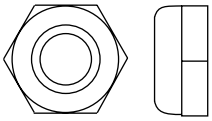
Vis de 1/4” x 2” (24)–1



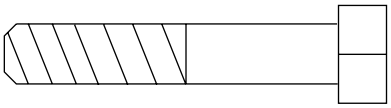
Écrou de Blocage en Nylon de 5/16” (3)–17



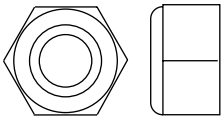
Vis de 1/4” x 2 1/2” (43)–2



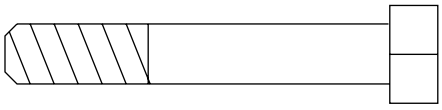
Écrou de Blocage de 3/8" (81)–2



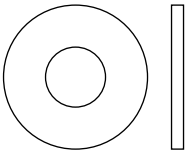
Boulon de 5/16” x 1 3/4” (72)–1



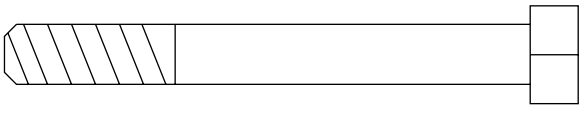
Écrou de Blocage en Nylon de 3/8” (21)–10



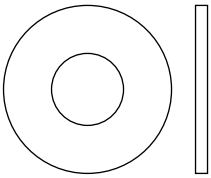
Boulon de 5/16” x 2 1/2” (22)–4



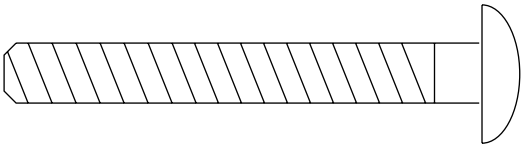
Rondelle Plate de 1/4” (10)–6



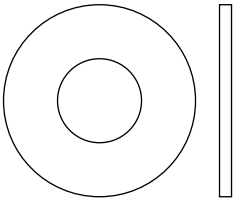
Boulon de 5/16” x 2 3/4” (11)–4



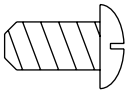
Rondelle Plate de 5/16” (8)–5



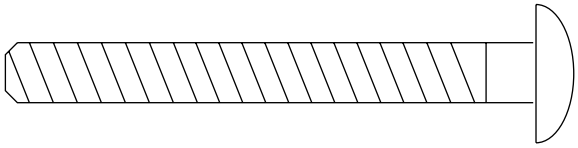
Boulon de Carrosserie de 5/16” x 2 1/2” (1)–2



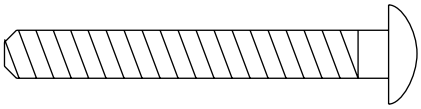
Rondelle Plate de 3/8” (9)–4



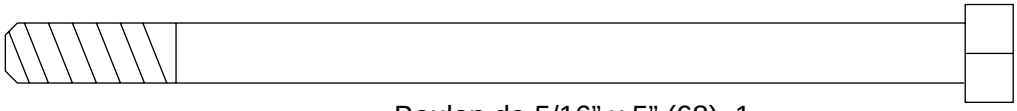
Vis de 1/4” x 1/2" (18)–2



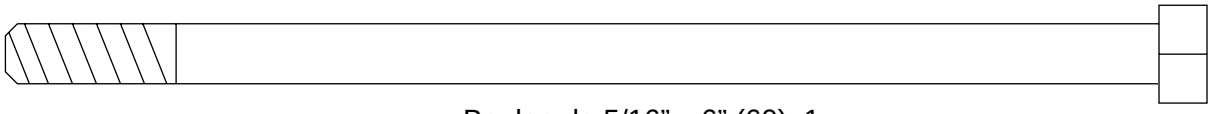
Boulon de Carrosserie de 5/16” x 2 3/4” (14)–3



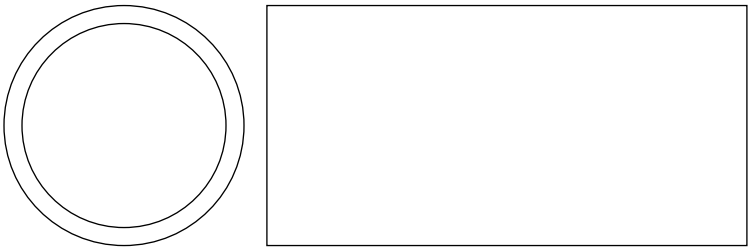
Boulon de Carrosserie de 1/4” x 2” (38)–1



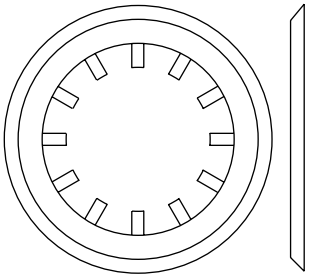
Boulon de 5/16” x 5” (68)–1



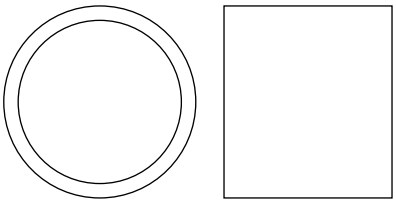
Boulon de 5/16” x 6” (60)–1



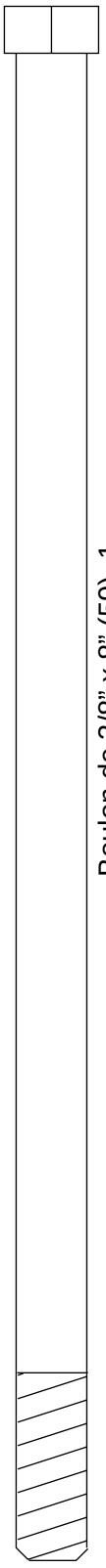
Douille en Plastique de 1 1/4” x 2 1/2” (74)–2



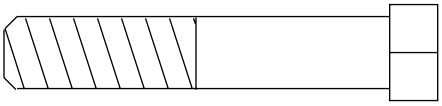
Rondelle de Maintien de 1” (69)–4



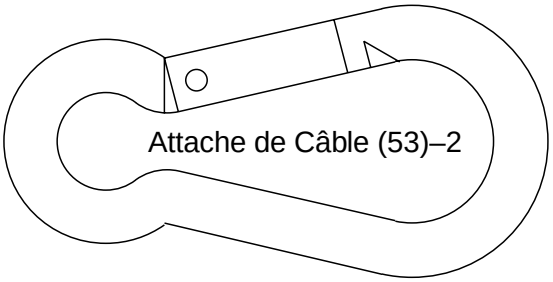
Douille en Plastique de 1” x 7/8” (75)–2



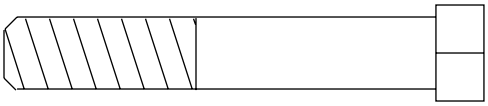
Boulon de 3/8” x 8” (59)–1



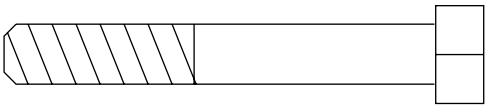
Boulon de 3/8” x 2” (12)–3



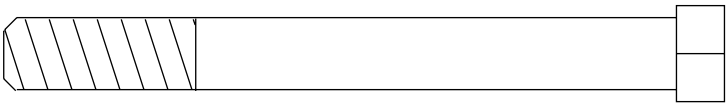
Attache de Câble (53)–2



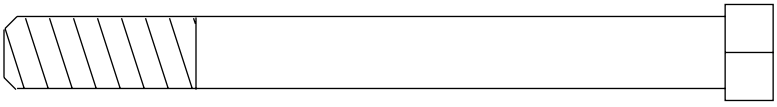
Boulon de 3/8” x 2 1/2” (7)–3



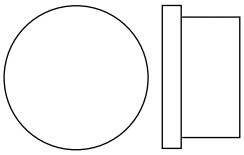
Boulon de 5/16” x 2 1/4” (33)–1



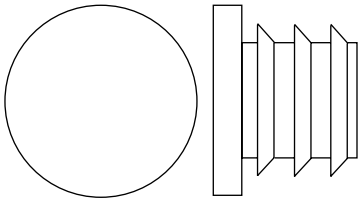
Boulon de 3/8” x 3 1/2” (16)–1



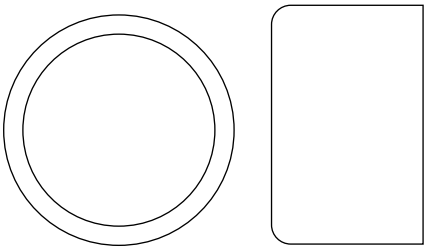
Boulon de 3/8” x 3 3/4” (71)–4



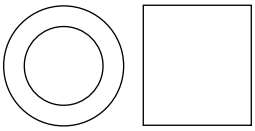
Embout Mâle Rond de 3/4” (34)–4



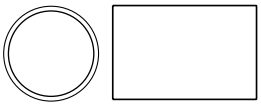
Embout Mâle Rond de 1” (49)–6



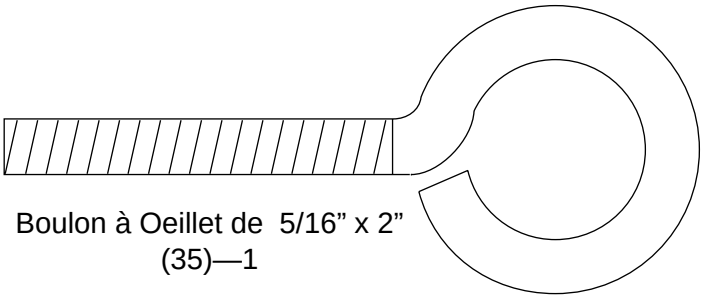
Embout Rond de 1” (70)–2



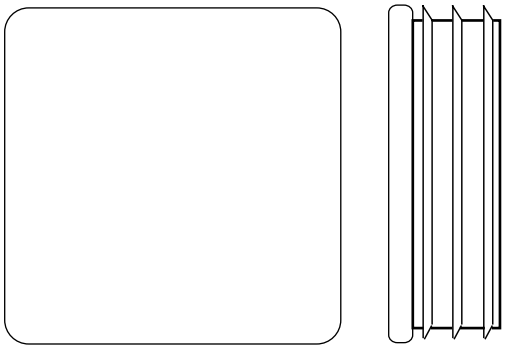
Bague d’Espacement de 5/8” x 9/16” (73)–1



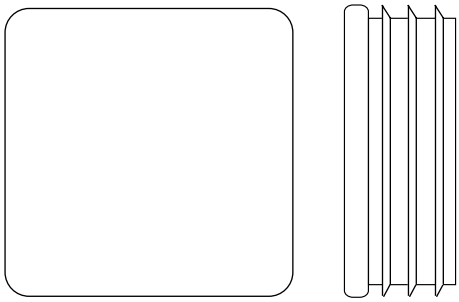
Bague d’Espacement de 1/2” x 3/4” (61)—2



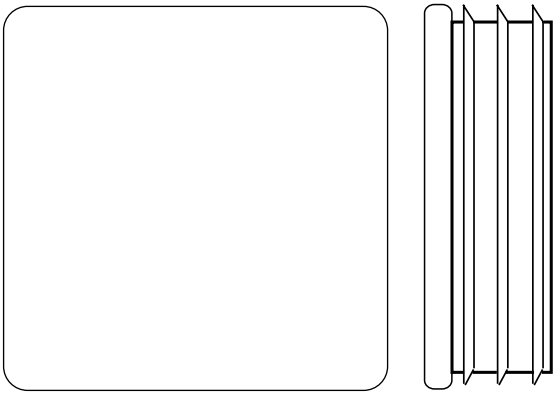
Boulon à Oeillet de 5/16” x 2” (35)—1



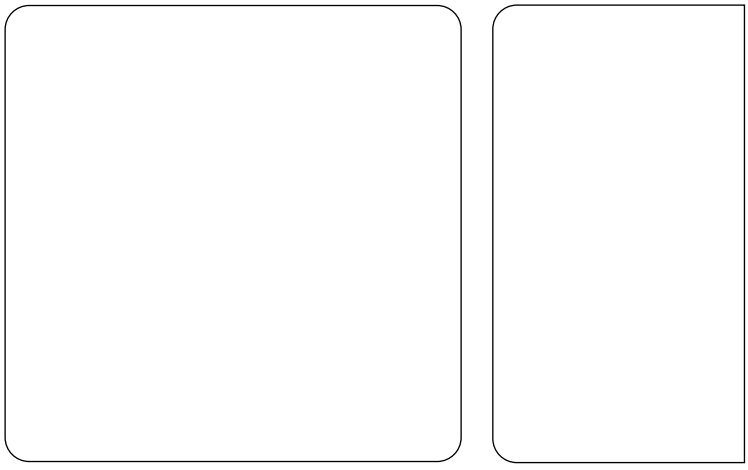
Embout Mâle Carré de 1 3/4” (44)–6



Embout Mâle Carré de 1 1/2” (32)—2



Embout Mâle Carré de 2” (27)–3



Embout Femelle Carré de 2" (51)–2